ஆரோக்கியவாழ்வு

அல்லது

நோயணுகா நெறி.

ஆரோக்கியவாழ்வு

அல்லது

நோயணுகா நெறி.

(யாழ்ப்பாணம்) சங்குவேலி

வி. சக்திவேல்

இயற்றியது.

1936

உரிமை
ஆக்கியோருடையது.

விலை வெள்ளி 1.

நான்முகம்

மக்கள் இகபரசுகங்களை இனிது பெறுதற்குத் தேகாரோக்கியம் இன்றியமையாததா யிருத்தலினால், இதுவரை பல புத்தகங்கள் ஆரோக்கியம் என்னும் விஷயமாய் வெளிவந்திருப்பினும், இன்னும் எத்தனை நற்பயன் தரத்தக்க புத்தகங்கள் இவ்விஷயமாய் வெளிவரினும் அவை எல்லாம் அவசியம் வேண்டப்படுவன வென்பது எமது நம்பிக்கை.

தாமின்புறுவ துலகின்புறக் கண்டு
காமுறுவர் கற்றறிந்தார்.'

(திருக்குறள்)

ஆகவே யாம் அறிந்தவை எமதுமட்டிற் பயன்படுவதோடு நின்றுவிடாமல், ஏனையோரும் அவைகளின் பயனை அடைய வேண்டுமென்னும் ஆசையுளேமாய், எமது சிற்றறிவிற்றேர்ந்தனவும், வறியோரும் செல்வரும் கைக்கொள்ளத்தக்கனவுமான சிலவற்றை, எல்லோரும் விரும்பத்தக்க முறையில், வாசகர்களின் மனம் சலிக்காதவிதம் இயன்ற அளவு சுருக்கமாய் 'ஆரோக்கியவாழ்வு அல்லது நோயணுகா நெறி' என்னும் பெயரினால் இங்கு தருகின்றனம்.

"என்னிலாரு மெனக்கினியாரில்லை" எனத் திருநாவுக்கரசு நாயனார் கூறியவாறு தம்மில் அபிமானமில்லார் அரியராகலின் இதனைக்காணும் அன்பர்கள் அனைவரும் தாம் வாசித்தும் தம் நண்பர்கட்கு அறிமுகம் செய்தும் எம்மை ஊக்கப்படுத்துவதோடு

"எப்பொருள் யார் யார் வாய்க் கேட்பினும்
அப்பொருண் மெய்ப்பொருள் காண்பதறிவு"

என்னுந் திருக்குறளின்படி தம் அறிவுக்குப்பொருத்தமானவைகளை அனுஷ்டானத்திற்கொண்டு அவற்றால் வரும் பயனைப் பெற்று இன்புறுமாறு எல்லாம் வல்ல இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேம்.

எமது வேண்டுகோளுக்கிசைந்து தமது பல வேலைகளுக்கிடையிலும் இப்புத்தகத்தைப் படித்துப் பார்த்து இதற்கு மதிப்புரைகள் எழுதிய Dr. ஆ. விஸ்வலிங்கம் அவர்களுக்கும், Dr. அ. துரைச்சாமி அவர்களுக்கும், தம் சிரமத்தைப் பொருட்படுத்தாது எமது கையெழுத்துப் பிரதியைப் பார்வையிட்டுதவிய திரு. அ. சிவகுருநாதனவர்களுக்கும், என்றும் எமக்கு முகமலர்ச்சியுடன் உதவி புரிந்து வந்தவரும் இப்பொழுது இதனை வெளியிடுவித்தவருமான எமது சகோதரர் திரு. வி. பீதாம்பரம் அவர்களுக்கும் எமது நன்றி உரியதாகும். இவைபோன்ற கைங்கரியங்கள் பல இவர்கள் இன்னும் இயற்றி வருதற்குவேண்டும அறிவும், ஆற்றலும், திருவும், ஆயுளும் மேன்மேலும் பெருக ஆண்டவன் அருள்புரிவாராக.

இப்பதிப்பிற் காணப்படும் ஆகாரங்களைப்பற்றிய புள்ளி விவரங்கள் பல வைத்தியப் புத்தகங்கள், சுகாதாரப் புத்தகங்கள் முதலியவைகளினின்றும், பேராசிரியர் யோன் லூயிஸ் ரொசெடேல், PH. D., DSc., F.I.C. அவர்களின் வெளியீட்டினின்றும், பேராசிரியர் S. P. நியோகி M. B., M. S. L. முதலியவர்களின் ஆராய்ச்சியைத் தழுவி P. S. பார்த்தசாரதி ஐயங்கார் B.A., B.L. அவர்கள் எழுதிய கட்டுரைகளினின்றும் எடுத்துத் தொகுக்கப்பட்டன. ஆதலால் அவர்களுக்கு என்றும் நாம் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

வி. சக்திவேல்.

Dr. ஆ. விஸ்வலிங்கம் அவர்கள்
எழுதிய
மதிப்புரை.

'காயமே கோயிலாக' என்றும், 'உடம்பெனு மனையகத்து' என்றும், எங்கள் சமயகுரவர் தேவாரத்தில் உடம்பின் மகத்துவத்தை எடுத்துக்காட்டியருளினர். ஆன்மாவின் கோயிலாகிய இந்தச் சரீரத்தை நோய்வாய்ப்படாது பாதுகாத்தல் நாம் செய்யும் அறங்களுள் ஒன்றாகும். ஆன்மா அடையவேண்டிய பெரும்பேறு முத்தியின்பமாதலின், 'வீடுபெறநில்' என்றும், அதனைப் பெறுதற்குரிய கருவியாகிய சரீரம் சுகமாயிருக்குமாறு "நோய்க்கிடங்கொடேல்," என்றும், ஔவைப் பிராட்டியார் கூறியுள்ளார். பண்டை நாளில் ஆன்றோர் கண்டு கூறிய இவ்வுறுதி மொழிகள் பிற்காலத்திற் பெரும்பாலும் அனுட்டானத்தில் தமிழ்மக்களுள் இல்லையாகவே, நம் முன்னோர் ஆரோக்கியத்தில் எவ்வளவு மேன்மை பெற்று இருந்தனரோ அவ்வளவு கீழ் நிலையை இன்று எம்மக்கள் அடைந்துள்ளனர். கீழ் நாட்டிலும், மேல் நாட்டிலுமுள்ள மக்கள் பலரும் இக்காலத்தில் சரீரத் தேர்ச்சியின் அவசியத்தை உணர்ந்து அதற்குரிய முயற்சிகள் பல புரிந்து முன்னேற்றமடைந்து வருகின்றனர். ஆனால் தமிழ் என்னும் தெய்வமொழியுடைய நயநாட்டு மக்களிடத்தில் மாத்திரம் சரீர வளர்ச்சி குன்றியிருத்தல் வருந்தத் தக்கது.

இது சமயத்தில் திரு. வி. சக்திவேல் அவர்கள் எழுதிய 'ஆரோக்கியவாழ்வு' என்னும் இப்புத்தகம் தூக்கத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும் நமது மக்களைத் தூண்டி

எழுப்பி இவ்விஷயத்தில் அவர்களுக்கு ஊக்கம் உண்டாக்கக் கூடியதாயிருக்கிறது. ஆதலால் இவர் எடுத்துக்கொண்ட விஷயம் நாம் எல்லோரும் பாராட்டத் தக்கது. ஆன்றோர் கருத்துக்கும் ஆராய்ச்சியாளர் துணிபுக்கும் ஒப்ப எழுதப்பெற்றது இப்புத்தகம். இதில் சுகாதாரவிதிகளும், அவைகளை அனுஷ்டித்து வருவதால் எய்தும் நன்மைகளும், உணவுப் பொருட்களின் பாகுபாடும், உயிர்ச்சத்து, குணம் முதலியவைகளும், அவைகளை உபயோகிக்கும் விதமும், காலத்துக்கும் வாழ்வுக்கும் தக்கபடி ஒவ்வொருவரும் உணவு கொள்ளக்கூடிய முறையும், உடல்வளர்ச்சிக்குரிய இன்னும் பல சாதனங்களும், இலகுவாக எல்லோரும் விளங்கத்தக்கதாய் சுருக்கமாய் எழுதப் பெற்றுள்ளன.

இவர் வயசினால் இளைஞராயிருந்தும் இவ்விஷயமாகத் தக்க ஆராய்ச்சியுடன் எழுதியிருப்பது வியப்புக்குரிய காரியம்! இதனை வாசிப்போர் இதனால் நன்மை பெறுவாரென்பது எனது நம்பிக்கை. திரு. சக்திவேல் அவர்கள் காலத்தில் இந்நூலைப்பெருப்பித்து எழுதித் தமிழகத்துக்கு இன்னுந்தொண்டு புரிவாராக. இவரைப்போலும் இளைஞர் பலர் எம்மக்கள் அவசியமாக அறியவேண்டிய பல விஷயங்களில் மனதைச் செலுத்தித் தேறி, அத்தேறலின்பயனை நாமெல்லோரும் முன்னேற்றமடைதற்குத் தொண்டு செய்வாராக.

'உமை வாசம்,'
கோலாலம்பூர், ஆ. விஸ்வலிங்கம்.
தாது-௵ சித்திரை-௴ 1-௳

Dr. அ. துரைச்சாமி அவர்கள்

எழுதிய

மதிப்புரை.

'ஆரோக்கிய வாழ்வு அல்லது நோயணுகா நெறி' என்னும் இப்புத்தகம் எனது பார்வைக்கு அளிக்கப்பட்டது. இதன் ஆக்கியோர் திரு. சக்திவேலாவர். இவர் பத்து வருடங்களாக எனக்குத் தெரியப்பட்டவர் கல்வி கேள்விகளிற் சிறந்தவர். சமூகசேவை செய்வதில் மிக்க ஆர்வங்கொண்டவர். இங்கு சில காலமாக நிலவிய 'தமிழ்ச் செல்வன்' என்னும் பத்திரிகையில் மருத்துவப் பகுதியின்கீழ் தொடர்ச்சியாகக் கட்டுரைகள் எழுதிப் பலராலும் நன்குமதிக்கப்பட்டவர். ஆதலால் இவரைப்பற்றி இன்னும் அதிகமாகச் சொல்லவேண்டியதில்லை.

இப்புத்தகத்தை முழுதும் படித்துப்பார்த்தேன். இதில் மக்கட் பிறவியின் மாண்பும், மக்கள் நோய்வாய்ப்படுவதற்குக் காரணங்களும், அவற்றை நிவர்த்திக்கும் மார்க்கமும், உணவுப் பொருட்களின் தன்மையும், ஆகார முறைகளும், உடற்பயிற்சியின் அவசியமும், அதற்குரிய சில வழிகளும், இன்னும் மக்கள் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய பல அரிய விஷயங்

களும் துணுகிய ஆராய்ச்சியோடு பெய்யப்பட்டிருக்கின்றன. ஆகவே இதை ஓர் 'ஆலோசனைக்குரிய வீட்டு வைத்தியன்' எனக் கூறலாம்.

வீடுகளில் ஆரோக்கியம் பெருகுதற்குப் பெரிதும் பொறுப்பாளிகளாயுள்ள நமது பெண்மணிகள் ஒவ்வொருவரும் விசேஷமாக அறிந்து நாடோறும் அனுஷ்டித்து வரவேண்டிய சீரிய விஷயங்கள் பல இப்புத்தகத்தில் பொதிந்திருத்தலால் இதன் பிரதி ஒன்று இல்லங்கள்தோறும் இருப்பின் மிக்க நன்மை பயக்கு மென்பது எனது அபிப்பிராயம்.

கோலாலம்பூர்,
15—4—36.

அ. துரைச்சாமி.

உள்ளுறை

		பக்கம்.
1.	ஆரோக்கியத்தின் இன்றியமையாமை	1
2.	காற்று	6
3.	சூரிய வெளிச்சம்	20
4.	தண்ணீர்	28
5.	உணவு	36
6.	நல்லொழுக்கம்	80
7.	உடலோம்பல்	87
8.	முடிவுரை	107

கடவுள் துதி

மண்ணுலகத்தினிற் பிறவி மாசற
எண்ணிய பொருளெலா மெளிதின் முற்றுறக்
கண்ணுத லுடையதோர் களிற்று மாமுகப்
பண்ணவன் மலரடி பணிந்து போற்றுவாம்.

பொன்போல மிளிர்வதோர் மேனியினீர்
புரிபுன் சடையீர் மெலியும் பிறையீர்
துன்பே கவலை பிணியென்றிவற்றை
நணுகாமற்றுரந்து கரந்துமிடு
றென்போலிக ளும்மை யினித்தெளியா
ரடியார் படுவ திதுவேயாகி
லன்பேயமையும் மதிகைக்கெடில
வீரட்டானத்துறை யம்மானே.

ஆரோக்கிய வாழ்வு

அல்லது

நோயணுகா நெறி.

ஆரோக்கியத்தின் இன்றியமையாமை.

உடம்பினை முன்னம் இழுக்கென் றிருந்தேன்
உடம்பினுக் குள்ளே உறுபொருள் கண்டேன்
உடம்புளே உத்தமன் கோயில்கொண் டானென்று
உடம்பினை யானிருந் தோம்புகின் றேனே.
[திருமந்திரம்.]

ஆரோக்கியத்தின் அவசியம்.

எண்ணரிய பிறவிகளுள்ளுஞ் சிறந்த மானிடப் பிறவியெடுத்த சீவர்கள் அறம், பொருள், இன்பம், வீடாகிய நால்வகைப் புருஷார்த்தங்களையும் பெற்றுய்ய வேண்டுமாதலால் அவற்றினையடைதற்கு அனுகூலமான இந்தச் சரீரத்தை என்றும் ஆரோக்கிய நிலையில் வைத்திருத்தல் மக்கள் கடனாகும்.

நமது கவலையீனத்தால் வரும் கேடு.

நாம் நமது தேக சுகத்தில் சிரத்தையற்றிருப்பின் நம்முடற்கூறுகளின் கிரமமான தொழில்களுக்கு இடையூறுகள் உண்டாகும். தேசதிடம் கெடும். இனப வாழ்வுக்குச் சஞ்சலம் ஏற்படும். ஈற்றில் உயிரையே உடலினின்றும் பிரித்து எமன் வசம் ஒப்புவிக்கத் தக்க அனேக கொடிய நோய்கள் அணுகத்தக்கதாயிருக்கும். மேலான பிறவி எடுத்த நாம் நமக்கு வாய்த்திருக்கும் அருந்தருணத்தை உரிய வழியில் உபயோகிக்க இயலாதவராய் இப்பிறவியினால் அடையக்கூடிய பெரும்பேறுகளை இயன்றவரையிலாகுதல் பெறாமல் நம் சென்ம விரோதிகளாக்கிக் கவலைப்படுவோம்; ஆதலினால் தேகாரோக்கியத்தின் அவசியத்தை யுணர்ந்து சுகாதார விதிகளைக் கடைப்பிடித்து நோய் நம்மைச் சாராமல் தடுப்பதே எளிது. நோய் நம்மை அணுகிய பின் அதிலிருந்து விலகுதல் பெரும் கஷ்டமாயும் அரிதாயுமிருக்கும். ஆகையால் எமது தேகசுகத்தில் என்றும் எச்சரிக்கையோடிருத்தல் வேண்டும்.

நமது சுகத்திற்குப் பொறுப்பாளிகள்யார்?

நோயைப்பற்றிய பொறுப்பு வைத்தியன் கையிலுள்ளதென நம்மவருள் அநேகர் அபிப்பிராயங் கொள்கின்றனர். இது எம் அறியாமையால் விளையுந் தவறான எண்ணம். நோய் நம்மை வந்தணுகாமற்றடுப்பதும், அணுகிய பொழுது அதிலிருந்து நம்மைச் சுகப்படுத்துவதும் நம்மைப்பொறுத்துள்ளன. வைத்தியன் நோயாளனுக்கு வழிகாட்டி

உதவி செய்வதேயன்றி, வைத்தியனையே முழுப் பொறுப்புடையனாக எண்ணி நமது சுகத்தை அலட்சியம் செய்து வைத்தியனைக் குறை கூறுவது புத்தியல்ல. அது பற்றியே தெய்வப் புலமைத் திருவள்ளுவரும்

"உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வான்
றப்ப நாற்கூற்றே மருந்து."

என்னுந் திருக்குறளில் நோயாளியின் பொறுப்பே நோய் தீர்வதற்கு முதல்தரமானதெனத் தெரிவிப்பான் கருதி "உற்றவன்" என முதலிற் கூறியிருப்பது கவனிக்கற்பாலது.

ஆரோக்கியத்திற்கு வழி

உடல் சீவாத்ம மந்திரமானதாகையால் இதை நோய் நுடக்கின்றி இயற்கை வழியில் ஊட்டி ஆட்டி உறக்கி உயிர்க்கும் அழகுச்சிலையாக்கல் வேண்டும். தூய சிந்தையும், உயரிய நோக்கமும், நல்லொழுக்கமும், கடவுள் பக்தியும், அன்பும், அடக்கமும், ஆண்மையுமுடையராயிருத்தலும் முக்கியமான சில சுகாதார விதிகளை நாள்தோறும் நாம் அனுஷ்டானத்திற் கொண்டுவருதலும், வியாதிகளினின்றும் விலகுதற்குத் துணையாய் நிற்பன. பொற் சாப்புக் காசைப்பட்டுச் சேற்றிலிறங்கிப் புலிக்கிரையான மூடப் பிராமணனைப் போல முன்பின் யோசனையின்றி நாகரீக மயக்கத்தினால் அனாசாரங்களுக்கு அடிமைப்படின் பின் துன்பப்பட நேருமாதலால் டாம்பீக வாழ்க்கையில் அகப்படாமல் கூடியவரை இயற்கையன்னையுடனிசைந்து சிக்கனமாகவும் இலட்சணமாகவும் சீவிக்கப் பழகுதல் வேண்டும்.

இன்று மேலைத் தேசங்களிலெல்லாம் ஆரோக்கியம் பெருகி வருகிறதென்பதும் நமது தேசங்களில் அவ்விதமின்றி ஆரோக்கியம் பெரும்பாலும் குறைந்த நிலையிற் காணப்படுகிறதென்பதும் அறிஞர் கூற்று.

நம் நாடுகளின் ஆரோக்கிய நிலை.

நமது தேசங்கள் கொள்ளை நோய் தொற்று நோய்களுக்கெல்லாம் விளை நிலமாயிருக்கின்றன. இதற்குக் காரணம் நமக்குள் சிறந்த வைத்தியர்களும் தக்க மருந்துகளும் இல்லாதிருத்தலல்ல. இவை ஓரளவிற் பாதித்தல் கூடும். ஆனால் போதியளவு சத்துள்ள ஆகாரங்களும் சுகாதார வசதிகளும் பிறநாடுகளில் பொது ஜனங்களுக்கு அகப்படுதல் போல நம் நாடுகளில் இல்லாதிருத்தலும் இவைகளைச் சீர்ப்படுத்தப் போதியபடி நம்மவர்க் கமெடுக்காமையுமே நம் நாடுகளில் ஆரோக்கியம் பெருகாமைக்கு முக்கிய குறைகளாகும்.

நாம் செய்யத் தக்கது எது?

மகாத்மா காந்தியின் அறிக்கை.

மகாத்மா காந்தியடிகள் தமது கிராம யாத்திரையைப்பற்றி அறிக்கையிட்டபோது கிராம வாசிகள் நாட்டுக் கைத்தொழில், கமத்தொழில் முதலியவற்றில் வேண்டியளவு ஊக்கப்படுவதற்குச் சக்தியற்றவர்களாயிருக்கின்றனரென்றும் அவர்கள் உடல் உரம் அவர்கள் உட்கொள்ளும் சத்தற்ற ஆகாரங்களினாலும் சுகாதாரவசதிக் குறைவுகளினாலும் குன்றியிருக்கிறதென்றும் முதலில் அவர்களின் தேகாரோக்கியத்தைத் திடப்படுத்தும் முயற்சி செய்யத் தக்கதென்றும் அம்முயற்சியில் தாம் ஈடுபட்டிருப்பதாயும் கூறியிருக்கின்றனர். இதைவிட மேல் நிலையில் இதர நம் நாட்டுக் கிராமங்கள் இருப்பதாய்த் தெரியவில்லை. உதாரணமாக இலங்கையை எடுப்போமாயின் இலங்கையிற் சில மாசங்களுக்கு முன் மலைச்சுரம் மிகவுந் தீவிரமாய்ப் பரவிப் பெரும் சீவ மோசம் செய்திருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

நோய் அணுகுவதன் காரணம்.

பக்கள் தேகவலு நல்ல நிலையில் இருந்திருக்குமேல் இந் நோய் இவ்வளவதிகம் பரவுவதற்கிடமிருந்திராது. உடல்நிலை நன்றாயிருக்கும்போது இரத்தத்திற் காணப்படும் வெள்ளைக் கிருமிகள் (White Corpuscles) போதியளவு பலமாயிருக்கும். இவை நோய்க் கிருமிகள் உடம்பை அணுகும் போது அவற்றுடன் எதிர் நின்று பொருது, அவை தேகத்திலிடம் பெறாமற்றடுத்து விடுகின்றன. உடம்பு பலவீனப்பட்டிருக்கும் பொழுது இரத்தத்திலுள்ள வெள்ளைக் கிருமிகள் நோய்க் கிருமிகளை வெல்லக்கூடிய ஆற்றலில்லாதிருத்தலால் நோய்க்கிருமிகள் சரீரத்திற் புகுந்து குடி கொள்கின்றன. ஆதலால் வருத்தம் வந்தபின் பரிகாரம் தேடி அலைவதிலும் வருத்தம் வருதற்குக் காரணமாயிருப்பனவற்றை விலக்கி நோயணுகாமற் பாதுகாத்துக் கொள்வது அறிவுடையார் செயலாம்.

காற்று.

நாம் உயிர் வாழ்வதற்குக் காற்றே முக்கியமாய் வேண்டப்படும். நமது சரீரத்தின் அவயவங்களின் தொழில்களெல்லாம் காற்றினால் நடைபெறுகின்றன. நெருப்பு எரியும் பொழுது காற்று உட்செல்லாமல் அதை மூடி விடுவோமானால் அது உடனே அவிந்து விடுவதைக் காண்கிறோம். அது போலவே சீவர்களும் சுவாசிக்காதிருப்பரேல் இறந்து விடுகின்றனர். நாம் சுவாசிக்கும் காற்றும் நெருப்பு எரிகிறதற்கு உதவியாயிருக்குங் காற்றும் ஒன்றாகவே இருக்கிறது. இக் காற்றுப் பிராண வாயு என்று சொல்லப்படும். பிராண வாயு ஆகாயத்தில் சிறிது பாகமாக இருக்கின்றமையினால் நாம் சஞ்சரிக்குமிடங்களில் காற்றுக் கெடாதபடி பார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

நமது சுவாசத்துக்கு உபயோகமாகும் காற்று.

ஆகாயத்தில் நூற்றுக்கு 20.81 பிராணவாயுவும் 79.15 உப்பு வாயுவும் .04 கரிமல வாயுவும் மிகுதியாயிருக்கும்பாகம் நீராவியுமாகும். நமது சுவாசத்தில் 16.06 பிராண வாயுவும் 79.55 உப்பு வாயுவும் 4.04 கரிமல வாயுவும் மிகுதி நீராவியும் பிற கழிவுகளுமாயிருக்கின்றன. ஆகவே நாம் சுவாசிக்குமொவ்வொரு சுவாசத்தி

ஆகாயத்தில் பிராண வாயு இருக்கின்ற பாகம்.

னும் ஏறக்குறைய நூற்றுக்கு ஐந்துபங்கு பிராணவாயு இரத்தத்துடன் கலக்கின்றது. அதற்குப்பதில் நாலு பங்கு கரிமலவாயுவும் பிறபொருட்களும் சரீரத்தினின்றும் வெளிப்படுகின்றன. பிராணவாயு நமது தேகத்திற்குச் சூட்டைக் கொடுப்பதுமன்றி அவயவங்கள் செய்யும் தொழில்களினால் அவைக்கேற்படும் சோர்வை நீக்கி அவைகளைப் போஷிக்கும் இரத்தத்தைச் சுத்தி பண்ணிச் சரீரம் முழுவதும் பரவச் செய்கின்றது.

சரீரத்தில் உபயோகப்படும் பாகம்.

சுத்தமான காற்றைச் சுவாசிப்பதைவிட நரம்புக்குக் கிளர்ச்சி கொடுக்கக் கூடியதும் மனவுற்சாகந் தரத்தக்கதுமான பிறிதொரு சஞ்சீவி கிடைக்காது. சிலர் குடிவகையை (லாகிரி வஸ்துக்களை) உபயோகிப்பதினால் நரம்புக்குக் கிளர்ச்சியும் உற்சாகமும் வருவனவாக எண்ணலாம். உண்மையிலப்படியல்ல. மது தேகத்திலுள்ள பிராண வாயுவைக் கிரகித்துக் கொள்ளக் கூடுமாதலால் மது வருந்திய சிறிது நேரத்தின்பின் சரீரத்தில்சோர்வையே உண்டுபண்ணும். ஆதலால் லாகிரி வஸ்துக்களினுபயோகம் சரீரத்தில் பிராண வாயுவைக் குறைத்துவிடுமென்பதை நாம் கவனித்தல் நன்மை.

சுத்தமான காற்றின் நன்மை.

குடியின்கேடு

அசுத்தக் காற்றினால் விளையுந் தீங்கு

காற்றுச் சஞ்சரியாத ஒரு அறையில் அல்லது அசுத்தமான காற்றுள்ள விடத்தில் சிறிது நேரம் நாமிருப்பின் உடனே சுவாசக் கஷ்டம் தலையிடி, சித்தப் பிரமை, தேசத்திற் களை முதலியன உண்டாவதை நாம் உணரக்கூடும். இதனால் சுத்தமான காற்றே சுகத்துக் கேற்றதென்பது அறியத்தக்கது. கெட்ட காற்றினால் தேகமெலிவும் சுவாசத்தோடுகூடிய பலவித நோய்களும் ஏற்படும். சில சமயங்களில் சடுதிமரணங்களும் சம்பவிக்கும். ஆகவே காற்றுக் கெடாமலிருப்பதற் குரியவைகளை நாம் தேடிக்கொள்ளல் வேண்டும்.

வீடுகளில் காற்றுக்கெடாமலிருப்பதற்கு வழி.

நாம் வசிக்கும் வீடுகள் தொழிற்சாலைகள் முதலியவை காற்று நன்கு சஞ்சரிக்கத் தக்கதாய் அமைக்கப்படல் வேண்டும். அவற்றின் சன்னல்கள், கதவுகள் காற்றோட்டத்திற்குத் தடையாயிராதபடி அவைகளைத் திறந்து வைத்தல் நல்லது. கெடத்தக்க பதார்த்தங்களை வீட்டுக்குவெகு தூரத்தில் குழி தோண்டிப்புதைத்து விடல் வேண்டும். குப்பை முதலியவைகளுக்கு நெருப்பு வைக்கும் போதும் தூரத்திற் போட்டு நெருப்பிடுவது நல்லது. வீட்டிற்குள் அனாவசியமான பொருட்களைச் சேமித்து வைப்பதனால் காற்றுக், குறையுமாதலால் அவைகளை வீட்டிற்குவெளியே வைப்பது நலம்.

வீட்டுத்தானம் —கொசுக்கள் உற்பத்தியைக் குறைக்கவழி.

வீடு பள்ள நிலத்திற் கட்டப்படினும் வீட்டுக்கருகிலிருக்கும் நிலத்தில் குழிகளிருப்பினும் மழைநீரவற்றில் தங்கிச் சேறுண்டாகும். அதனினின்றும்கெட்ட நாற்றம்வீசும்; கொசு முதலிய விஷ செந்துக்களுற்பத்தியாகி மலைச்சுரம் முதலிய நோய்களை விளைவிக்கும். ஆகவே மழைநீர் தங்காதிருக்கும்படி சமமான உயர்ந்த நிலமே வீடு கட்டுதற்குச் சிறந்தது. மாடுகள் முதலியன கட்டுந்தானங்கள் வீட்டிற்குச் சமீபத்திலிருத்தலாகாது. மாட்டுத்தானங்களைச் சேறு பட்டழுக்கடையாமற் பார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும். இவ்விதம் செய்யின் கொசுக்களுற்பத்தி குறையும்.

மலசலங்களினால் விளையும் தீங்கு.

மலசலம் பிரத்தியேகமான விடத்திலே கழிக்கப்படல் வேண்டும். மலசலம் கெட்டுத்துர்க் கந்தம் வீசுவதால் சில வகை நோய்களும், நமது பாவிப்புக்கு எடுக்கப்படும் சில பொருட்களில் இவற்றின் சாரம் ஊறுவதால் நெருப்புக் காய்ச்சல் முதலிய நோய்களும், அவற்றிலுள்ள கிருமிகள் (Hook Worm) முதலியன பரவுவதால் பாண்டு, காமாலை, வயிற்றுளைவு முதலிய ரோகங்களுமுண்டாகும். ஆகவே மல சலங்களினாலிவை நேராமற் பார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

கண்ட இடங்களிலெல்லாம் எச்சில் உமிழுதல் ஒரு கெட்டபழக்கம். எச்சில் காய்ந்ததும் தூசாகிக்

காற்றுடன் கலக்கின்றது. இக்காற்றுப் பிறராற் சுவாசிக்கப்படும்போது நோய்க்கிடமாகிறது. க்ஷயரோகம் பரவுதற்கு இதுகாரணமா யிருக்கும். கோழை(சளி) மாத்திரமே உமிழத்தக்கது. அதுவும் எச்சிற் படிக்கத்தில் உமிழப்பட்டு Phenol முதலிய விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லும் திராவகங்களிலொன்றாயினும், கொதிக்கிற நீராயினும் ஊற்றி, அதனால் பிறருக்குத் தீங்கு விளையாவண்ணம் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். எச்சில் உமிழ்வதினால் வருந்தீங்கைப் பலகாலங்களுக்கு முன் நமது முன்னோர் அறிந்திருக்கின்றனர். உதாரணமாகப் பற்றுலக்கும் நேரத்தைச் சில வினாடிகளாக நியமித்திருக்கின்றனர். நடந்துகொண்டு பற்றுலக்கினால் அங்குமிங்கும் எச்சில் உமிழ நேரிடுமெனக்கருதி நடந்துகொண்டு பற்றுலக்குதல் பாவமென்றுங் கூறியிருத்தல் கவனிக்கற்பாலது.

எச்சில்உமிழ்வதால் வரும் கேடு.

நமது நாட்டில் வீடு, முற்றம் முதலிய விடங்களைச் சுத்தி செய்தவுடன் சாண நீர் தெளித்தலும், சாம்பிராணி, குங்கிலியம் முதலிய நறுமணப் புகைகளிடுவதும் வழக்கமாயிருக்கிறது. இவை மூடச் செயல்களல்ல. அலகிட்டவுடன் தண்ணீர் தெளிக்கப்படின், தூசு மேலெழாமல் அடங்கி விடுகின்றது. தூசு எழுந்து ஆகாயத்தை அழுக்கடையச் செய்யப்படாதென்னும் நோக்கம் பற்றியே நமது நாட்டில் அலகிடுதல் காலை மாலையாகிய

பெருக்குதல் காலைமாலையில் ஏன் செய்யத்தக்கது.

குளிர்ச்சியான நேரங்களிற் செய்யத்தக்கதென்றும் வெய்யில் ஏறி நிலத்திற் சூடுண்டானபின் செய்தல் பாவம் என்றும் சொல்லப்பட்டது. குளிர்ச்சியான வேளையில் தூசு மேலெழாமலிருப்பதும், சூடான வேளையில் தூசு மேலே எழுவதும் சிந்திக்கத்தக்கது.

துர்நாற்றத்தை அகற்றி விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லுங்குணம் சாண நீரிற்கு உண்டு. இது இக்காலத்தில் மேனாட்டினராலும் ஒப்புக்கொள்ளப் படுகிறது. மேலே சொன்ன புகைகள் மட்டாய் உபயோகிக்கப்படின் கெட்ட நாற்றம் வீசாது. விஷக்கிருமிகளைக் கொல்வதற்கும், கெட்ட நாற்றத்தைப் போக்குவதற்கும், Jeys fluid, Phenol முதலிய திராவகங்களை உபயோகிக்கலாம். அளவுக்கதிகப்படின் இத்திராவகங்களின் மணமே தலையிடி முதலியவற்றைக் கொடுக்குமாதலால் மட்டாய் உபயோகித்தல் வேண்டும். சாண நீரில் இவ்விதமான குற்றம் இல்லை. சாணத்தைக்கரைத்துத் தெளிந்த நீரே உபயோகிக்கத்தக்கது.

சாண நீர் —விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லும் திராவகங்கள்.

விஷக்காற்றைச் சுத்தம் செய்யத்தக்க ஒரு வகைப் புகை:—

1. கற்பூரம்
2. சாம்பிராணி
3. சந்தனம்
4. துப்பராஷ்டிகம்
5. வெள்ளைக் குங்கிலியம்
6. கிச்சிலிக் கிழங்கு

7. கார்போகவித்து
8. லவுங்கபத்திரி
9. சடாமஞ்சில்
10. தேவதாரம்
11. ஓமம்
12. கஸ்தூரி மஞ்சள்
13. முத்தற்காசு
14. அகில்

மேற் குறித்த சரக்குகளைச் சம இடை சேகரித்துப் பொடி பண்ணித் தணலில் சிறிது சிறிதாய்ப் போட்டுத் தேவையான வேளைகளில் உபயோகிக்கில் அசுத்தவாயு அணுகாது. எந்த நறுமண கந்தங்களையும் புகைகளையும் மிதமிஞ்சி உபயோகித்தலாகாது.

மரம் செடிகளின் உபயோகம்-வேம்பு, துளசி.

மரம் செடி முதலிய தாவரங்கள் காற்றைச் சுத்தி செய்யத்தக்கதாயிருக்கின்றன. அவை சூரியவெளிச்சத்தில், நாம் சுவாசிப்பதினாலும் வேறு வழிகளினாலும் உண்டாகும் கரியமில்வாயுவிலுள்ள கரிச்சத்தைக் கிரகித்துக் கொண்டு பிராணவாயுவை விடுகின்றன. வேம்பு, துளசி, விபூதிப்பச்சை முதலிய மரம் செடிகளுக்கு இயல்பாகத் தாவரங்களுக் கமைந்திருக்குங் குணத்துடன் வேறு நல்ல குணங்களும், நல்லமணமும் பொருந்தியிருத்தலால் நமது மூதாதையர்கள் இவைகளை அதிகமாய்க்குடியிருக்கும் வீடுகளிலும் மனுஷசஞ்சாரம் அதிகமாயிருக்கு மிடங்களிலும் (கோயில்-சந்தி) வைத்து வளர்த்து வந்திருக்கின்றனர். இக்காரணம் பற்றியே வேப்பிலை அதிகமாய்க் கொண்டாடப்பட்டு வருவதும், துளசி யணிவதும், இன்னும் இவைபோல்வனவும் நடைபெறுகின்றன. துளசி, விபூதிப் பச்சை

முதலிய செடிகள் நிற்கு மிடங்களில் கொசுக்கள் குடிகொள்வதில்லையென்று சில அறிஞர் கருதுகின்றனர்.

ஜீவிப்பதற்குச் சிறந்த இடம்.

பட்டணங்களிலும் பார்க்கக் கிராமங்களே சுக வாழ்வுக்கு விசேடமானவை. பட்டணங்களில் சனநெருக்கத்தினாலும், தொழிற்சாலைகளிலிருந்து வரும் தூசு, கெட்ட காற்று, துர்க்கந்தம், புகை முதலியவற்றினாலும் ஆகாயத்திலுள்ள காற்றுக் கெட்டுவிடுகிறது. ஆதலினால் பட்டணங்களில் வசிப்பவர்கள் இடைக்கிடையாயினும் கிராமங்களிற் சென்று வாழ்தல் நன்று. கடற்கரையடுத்த விடங்களில் சுத்தமான காற்று வீசுவதால் சாச நோயுடையவர்கள் கடற்கரை யடுத்த விடங்களிற் சில காலம் வசிப்பரேல் நோய் குணமடையும்.

ஆடைகள் அணியவேண்டிய முறை—படித்தவரும் பகட்டும்.

விடியற் காலத்தில் வெளியான விடங்களில் திறந்தமேனுடன் உலாவுதல் நல்ல காற்று மூழ்காகும். நமது சரீரம் முழுவதிலும் நன்றாய்க் காற்று விழ வேண்டுமாதலால் நாம் அணியும் ஆடைகள் லேசானவையாயும், சுத்தமானவையாயும், உடம்போடு ஒட்டியிராமலுமிருத்தல் நன்று. சீதள தேசங்களாகிய மேலைத் தேசங்களில் வசிக்கும் மாந்தர்கள் இதை உணர்ந்து லேசான ஆடைகள் அணிய முன்வந்திருக்கும் இந்நாட்களிலும்

சூடான தேசத்தில் வசிப்பவர்களாகிய நாம் ஆடைகளைச் சுமையாக அணிவது பெருந் தவறு. நமது நாட்டிற் படித்தவரென்றுள்ளோர் பகட்டு (Fashion) என்னும் மயக்கத்தால் இப்பழக்கத்துக் கடிமையாகின்றனர். இனிமேலாயினும் இதைப்பற்றிச் சிந்தித்து நம் நாட்டுக்கும் எமது சுகத்துக்கும் பொருத்தமான ஆடைகளை அணிவாராக.

இடையில் ஆடையை இறுகக்கட்டுவதால்வரும் கேடு.

இடை சிறுத்து உடுக்கை போலிருத்தல் பெண்களுக்கு அழகு என்னும் எண்ணத்தினால் நம் நாட்டுப் பெண் மணிகள் ஆடைகளை அரையில் அதிகமாய் இறுகக் கட்டுகின்றனர். இதனால் இரத்தோட்டம் தடைபட்டுத் தீங்கு விளையுமாதலால் இவ்விதமான சில பொருத்தமில்லாத வழக்கங்களை நம் நாட்டினின்றுங் களைந்து விடுதல் வேண்டும்.

அழுக்காடையினால் வருந் தீமை.

நாம் அணியும் ஆடைகள் சுத்தமானவைகளாயிருத்தல் வேண்டும். அழுக்காடைகளை அணிவதனால் சீலையிலுள்ள அழுக்குத் தோலிற் படிந்து வியர்வை சரீரத்தினின்றும் வெளிப்படுதற்குத் தடை செய்வது மன்றித் தோலில் நமைச்சல், சொறி முதலியனவும் உண்டாவதற்கேதுவாகும். கட்டாடி வெளுத்துக் கொண்டு வந்த துணிகள் வெண்மையாயிருப்பினும் சுத்தமானவையல்ல. அவற்றில் கஞ்சிப் பசை முத

லிய அழுக்குகள் உண்டு. ஆதலால் தோலிற் படும்படி அணியப்படும் அங்கிகளைத் தோய்த்து அணிதல் நன்று.

படுக்கையறை—தீபம் எரிப்பதின் தீமை.

படுக்கையறையில் சன நெருக்கம் நல்லதல்ல. ஒரு அறையில் ஒருவர் படுத்தல் உத்தமம். இரண்டு பேர் படுப்பது மத்திமம். இதற்கு மேல் நோய்க்கிடமாகும். படுக்கை அறையில் தீபம் எரித்தல் கூடாது. இரு மெழுகுவர்த்தித் தீபம் ஒரு ஆள் சுவாசிக்கக் கூடிய காற்றைக் கெடுக்க வல்லது. மண்ணெண்ணெய்த் தீபமெனிலோ இன்னும் அதிகமான தீமையைச் செய்யும். அதன் புகை கொடிய சுவாச நோய்களை உண்டு பண்ணும்; மின்சார தீபம் காற்றைக் கெடுக்க மாட்டாது. குளிர் முதலியன சரீரத்தைத் தாக்காமல் போர்வை முதலியவற்றினால் தம்மைத் தாமே காத்துக் கொள்வதன்றிக் காற்று உள்ளே நுழையாவண்ணம் படுக்கையறையை அடைத்து வைத்தல் கூடாது.

மூக்கினாற் சுவாசிப்பதின் நன்மை.

நாம் எப்பொழுதும் மூக்கினாலேதான் சுவாசிக்கின்றோமா வென்பது முக்கியமாய்க் கவனிக்கப்படல் வேண்டும். மூக்கே நாம் சுவாசிப்பதற்காக அமைந்த கருவி. மூக்கினாற் சுவாசிப்பதினால் நாசித்துவாரத்துக் கூடாகக் காற்றுச் செல்லும் பொழுது அதில் சூடுண்டாகி விடுகி

றது. அசுத்தமான காற்றுச் சூடாயிருக்கும் வேளையிலும் குளிர்ச்சியா யிருக்கும் பொழுதே அதிக தீங்கு விளைக்குமாதலால், மூக்கினாற் சுவாசிக்கும் பொழுது அசுத்தக் காற்றினால் விளையும் தீங்கு குறைவாகவே யிருக்கும். மூக்கினிலுள்ள மயிர் பெருத்த தூசுகளைத் தடுக்கின்றது. மூக்கினாலே சுவாசிப்பதனால் பல நன்மைகள் உண்டாயினும், அநேகர் வாயினாலே சுவாசிக்கின்றனர். இது பெரும் பாலும் படுக்கையிலே நிகழுகிறது.

வாயினாற் சுவாசிப்பதின் கேடு.

வாயினாற் சுவாசிப்பதனால் வரும் கேடுகள் பல. நித்திரையிற் குறட்டை, தடிமன், தொண்டை, நாக்கு முதலிய வுறுப்புக்களில் வறட்சி, மூக்கடைப்பன், பல வகைச் சுவாச நோய்கள் முதலியன வாயினாற் சுவாசிப்பதன் பயனாய் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக, வாயினாற் சுவாசிக்கும் ஒருவரைப் பார்க்கும் போது மேற் குறித்த நோய்களிற் சில அவரில் காணலாம். ஆதலினால் இத் தீய பழக்கம் இல்லாதிருத்தல் வேண்டும்.

குழந்தையின் சுவாசத்தில் தாயின் கவனம்.

குழந்தைகள் மூக்கினால் சுவாசிக்கின்றனரா அல்லது வாயினால் சுவாசிக்கின்றனரா வென்பதைத் தாய்மார் கவனித்தல் வேண்டும். குழந்தையின் வாய் திறந்திருப்பதைக் கண்டால் உடனே குழந்தையின் வாயை மூடிவிடல் வேண்டும். தலையணையில் தலை பிற்பக்கமாய்ச் சரிந்திருக்குமாயின் வாய் தானே திறந்து விடுமாத

லால் வாய் திறவா வண்ணம் மோவாய் நெஞ்சில் பொருந்த முன்பக்கம் சரித்து விடுதல் நன்று.

சயனம்.

சயன காலத்தில் நாம் கிரமமான சுவாசஞ் செய்தல் வேண்டும். மூக்கினாலே சுவாசித்தலும் நமது சுவாசம் உந்தி வரையிற் பரவி வருதலும் நன்று. ஆதலால் இவற்றிற் கனுகூல முள்ளதும், படுக்கைக்குச் சென்றதும் கூடிய விரைவில் நித்திரை வருவதற்கு வசதியானதுமான ஒரு நிலையமைத்துச் சயனித்தல் வேண்டும். அநேகர் இதுபற்றிய சிந்தனை சிறிது மிலராய்த் தம் மனப் போக்கேபோல் நிமிர்ந்தும், குப்புறக் கவிழ்ந்தும், வில்லுப் போல் வளைந்தும், எல்லா விதமாயும் படுக்கின்றனர். நிமிர்ந்த நிலையே அநேகமாய் நாம் வாயினால் சுவாசிப்பதற்கிடமாகிறது. மற்றைய நிலைகளில் சில கிரமமான சுவாசத்திற்கு இடர் விளைக்கின்றன. ஆகவே நாம் படுக்குங்கால், சம உயரமான ஒரு தலையணையில் தலைவைத்து, இடப்பக்கம் சரிந்து, இடக்கையை முற்பக்கமாய் நீட்டி, முற்பக்கம் சிறிது கவிழ்ந்து, இடக்காலை நீட்டி, வலக்காலைச் சிறிது [illegible]ங்கி, வலக்கையைத் தலையணைக்கு மேலும் முகத்[illegible]கீழும் வைத்து, மோவாய் மார்பிற் பொருந்தத் [illegible]க, சரிதலுக்கும் கவிழ்தலுக்கு மிடையேயுள்ள [illegible]நிலையில், சயனித்தல் தகும். நித்திரைக் காலம் [illegible]தும் இவ்வித மிருத்தல் அசாத்தியமாகத் தோன்[illegible], மெதுவாய் வலப்பக்கம் திரும்பி மறுபடியும் [illegible]நிலையை யமைத்துச் சயனித்தல் வேண்டும். இந்

நிலை உந்தி வரையிற் சுவாசம் பரவி வருதற்கு உதவி புரியும். வாயினால் சுவாசம் செய்தற்கு இடமிராது; படுக்கிறதற்கு வசதியாயு மிருக்கும்.

நமது சுவாசம்.

சுவாசமே நாம் உயிர் வாழ்வதற்காதாரமா யிருக்கிறதென்றும், சுவாசத்தின் உதவி கொண்டே நமது சரீரத்தின் அவயவங்களின் தொழில்கள் நடைபெறுகின்றன வென்றும் முன்னரே கூறியுள்ளோம். ஆகையால் சுவாசத்தின் பலமே நமது உயிர்ப் பலமென்பது பெறக்கிடக்கின்றது. இதை யுணர்ந்த நம் நாட்டு இருடிகள் சுவாசத்தை வழிப்படுத்துவதே சுக வாழ்வுக்கும், தீர்க்காயுளுக்கும், தேக சக்தி, மனோசக்தி, ஆன்ம சக்தி முதலியன அடைதற்கும் உரியமார்க்கமெனக்கண்டு சுவாசத்தை வழிப்படுத்துவதற்குப் பிராணாயாமத்தை முதற்படியாய்க் கொண்ட யோக சாதனங்களை வகுத்திருக்கின்றனர். பிராணாயாமத்தைப் பற்றிய சில குறிப்புகள் உடலோம்பலிற் காண்க.

நமது மூச்சின் செலவு.

செய்யும் தொழிலுக்குத் தக்கபடி நமது மூச்சுச் செலவாகிறது. அது முறையான சுவாசப் பழக்கத்தினால் மறுபடியும் சேகரிக்கப்படுகின்றது. நாம் பேசும் பொழுது செலவாகும் சுவாசத்திலும் நடக்கும் பொழுது அதிகமாயும், வேலை செய்யும் போது அதிலும் அதிகமாயும், கோபிக்

கும் வேளையில் அதிலும் அதிகமாயும், நித்திரை செய்யுங் காலத்தில் அதிலும் அதிகமாயும், ஓடும் போது அதிலும் அதிகமாயும், சம்போககாலத்தில் எல்லாவற்றிலுமதிகமாயும் சுவாசம் செலவிடப்படுகின்றது. ஆதலால் சுவாசம் அதிகம் செலவாகும் தொழில்களைக் குறைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

சூரிய வெளிச்சம்

தோலின் தொழில்.

நமது சரீரத்தின் முக்கியமான அவயவங்களுள் தோலுமொன்று. இதன் தொழில் மற்றையவைகளின் தொழில் போல இலகுவில் உணரத்தக்கதாயில்லாமையினால் இதைப் பற்றிப் பலர் சிந்திக்கின்றிலர். தோலில் எண்ணில்லாத நுண்ணிய துவாரங்களிருக்கின்றன. இவைகளின் வழியாய்த் தேகத்துக்கு அன்னியமான நச்சுப் பொருட்கள் வெளிப்படுகின்றன. அதுவுமன்றி ஓரளவில் சுவாசமும் நடைபெறுதலால் தோல் மூன்றாவது சுவாசக்கருவி என்றும் சொல்லப் படுகிறது. தோலுக்கு இன்னுமொரு சக்தியுமுண்டு. சூரிய ஒளியிற் காணப்படும் ஊதாக் கிரணங்கள் தோலிற் படும்பொழுது அவை உயிர்ச்சத்து "டீ" (Vitamin D) டாகத் தோலினால் மாற்றப்பட்டுச் சரீரத்திற்குக் கொடுக்கப்படுகின்றது. உயிர்ச்சத்து "டீ" யின் உபயோகத்தை உணவு அத்தியாயத்திற் காண்க.

அழுக்குப் படிவதின் தீமை.

தோலில் அழுக்குப் படிந்து வியாதி ஏற்படுமாயின் அதன் தொழில் நன்றாகச் செய்யப்படுதற்குரிய சக்தி குறையும். இதனால் சரீரம் முழுதிலும் பல கோளாறுகள் ஏற்படக்கூடும். ஆதலால் தோல் எப்பொழுதும் நல்ல நிலையில் வைத்திருக்கப்படல் வேண்டும்.

நம்முன்னோரின் அறிவு.

சூரிய வெளிச்சம் நமது ஆரோக்கியத்துக்கு எவ்வளவு அனுகூலமானதென்பதைப் பண்டைக் காலத்தில் நம் முன்னோர்கள் நன்கறிந்திருக்கின்றனர். சூரிய நமஸ்காரம் இதற்கோர் உதாரணமாகும். சூரிய வெளிச்சத்தினால் விளையும் பிரயோசனத்தை மேனாட்டவர் இந்நாளில்தான் தெரிந்து கொண்டனரேனும் அதனை உலகிற்கு உணர்த்தும் பொருட்டு அவர்கள் ஆற்றிவரும் முயற்சிகள் பல.

மேனாட்டவரின் முயற்சி.

அவர்கள் சூரியஸ்நானத்தினால் உண்டாகும் குணங்களை விளக்கக் கழகங்களமைத்தும், பிரசாரங்கள் செய்தும், கட்டுரைகள் எழுதியும் வருவது நம்மவர்களையும் ஒருவாறு விழிக்கச் செய்கிறது.

சூரிய ஸ்நானத்திற்கு உரிய காலம்.

சூரிய ஸ்நானத்தில் முக்கியமாய் நாடப்படுவது சூரியனின் வெளிச்சக் கிரணங்களிலிருக்கும் ஊதா நிற ஒளியாகும் (Ultra Violet Rays of the Sun), ஆகையால் சூரியனின் வெப்பம் அதிகரித்திருக்கும் பொழுது ஒளிக் கிரணங்களின் இயல்பு வெப்புக் கிரணங்களினால் குறைக்கப் படுகின்றமையால் சூரிய ஸ்நானத்திற்குச் சிறந்தகாலம் வெய்யிற் சூடு குறைந்திருக்கும் விடியற்காலமும், சாயங்காலமுமாகும். இது பற்றியே சூரிய நமஸ்காரம் நம் நாட்டில் அதிகாலையில் செய்யப்பட்டு வருகிறது

தேரையரும், "இளவெய்யிலும் விரும்போம்" எனக் கூறியிருப்பதால் மாலையிலும் காலையில் வெய்யிலின் சூடு அதிகமென்றும், சூரிய ஒளியினாற் சுகத்தை அனுபவித்தற்குரிய காலம் அதிகாலை, அல்லது மாலை என்றும் சொல்வது பொருந்தும்.

சூரியஸ்நானஞ்செய்யும் முறை.

சூரிய ஸ்நானம் செய்யும் பொழுது வெறும் மேனியுடனிருத்தல் வேண்டும். ஆனால் கழுத்தையும், கண்களையும், தலையின் உச்சியையும் வெய்யில் வெப்பம் அதிகம்படாமல் வெள்ளைத் துணியினால் அல்லது பச்சிலையினால் காத்துக் கொள்ளல்வேண்டும். வெய்யிலில் நின்று வாசித்தல் கூடாது. வெய்யிலில் படுத்துப் பக்கம் பக்கமாய் வேகவைப்பதிலும் ஏதும் இலகுவான தேகாப்பியாசம் செய்து கொண்டிருத்தலினால் சரீரத்தின் எல்லாப் பகுதிகளிலும் சூரிய ஒளி சரிவரப் படத்தக்கதாயிருக்கும்.

சூரிய மூழ்கின் கால அளவு.

சூரிய ஸ்நானம் இவ்வளவு நேரம் தான் செய்ய வேண்டுமென வரையறை செய்யவியலாது. சிலர் நாள் முழுதும் வெய்யிலில் நிற்பினும் விக்கினமில்லா திருப்பர். ஆனால் இரத்தக் கொதிப்புள்ள சிலர் சில நிமிஷங்கள் வெய்யிலில் நிற்பின் மூர்ச்சையடைகின்றனர். ஆதலால் சூரியஸ்நானஞ் செய்வோர் தம் சரீர சுபாவத்திற் கேற்றபடி

நேரத்தைக் குறிக்கவேண்டியவராவர். தத்தம் சரீர சுபாவத்துக்கு மிஞ்சி வெய்யிலில் நிற்பதால் தேகத்திற் கொதிப்புண்டாகும். இதனால் தண்ணீர்த் தாகம், பசி மந்தம், தலைவலி, நித்திரையின்மை முதலியன நேரும். சில சமயங்களில் மூர்ச்சையும் ஏற்படும். இதற்குப் பயந்து வெய்யிலிலிருந்து நீங்கியிருத்தலாகாது. அளவறியாமல் நல்லதென்று அதிக நேரம் நிற்றலும் கூடாது.

எண்ணெய் தேய்பதின் குணம்.

சூரிய ஸ்நானஞ்செய்யுமுன் சிறிதளவில் எண்ணெய்தேய்த்துக் கொள்வது நல்லது. இவ்விதம் செய்வதால், சூரியனின் வெப்பம் அதிகமாயிருக்கும் வேளையில் மேலின் தோல் இலகுவில் எரிக்கப்பட்டுத் தொப்பளங்கள் உண்டுபடா. எனினும் எண்ணெய் ஸ்நானக் காலங்களைப் போல் அதிகம் தேய்க்கப் பெறின் சூரியனின் ஊதாக் கிரணங்கள் தோலில் நன்கு படுதற்குத் தடையுண்டாகும். ஆதலால், ஒரு போதும் அவ்விதம் செய்தல் கூடாது. மேனாட்டார் ஒலிவ் எண்ணெய் அல்லது அதற்கெனச் செய்யப்பட்ட வேறு சில எண்ணெய் சூரிய ஸ்நான காலங்களிற் பாவிக்கப்படுவது நல்லதெனக் கூறுவர். நாம் எமது வழக்கப்படி நல்லெண்ணெயை உபயோகித்தால் போதும். எள்ளில் சூரியனுடைய சில குணங்கள் உண்டென்றும், அதனால் அது பிதுர் கருமங்களிற் பாவிக்கப்படுகிறதென்றும், எள்நெய் புத்திக்குத் தெளிவு, விழிக்குக்குளிர்ச்சி, பன

மகிழ்ச்சி, தேக புஷ்டி, தேஜசு, வாலிபத்தன்மை முதலியவைகளைக் கொடுப்பதோடு நேத்திர நோய், கான ரோகம், உஷ்ணம், காசம், இரணம் முதலியவைகளையும் தீர்க்குமென்றும் நமது நூல்கள் கூறும். இவைகள் எல்லாவற்றையும் சிந்தித்தே எம்மவர் எள்நெய்யை நல்லெண்ணெய் எனக்கூறியிருப்பதால் நல்லெண்ணெய் மாற்றப்பட வேண்டிய அவசியமிருக்குமென்பதற்கிடமில்லை.

குழந்தைகளும் சூரியனின் ஊதா ஒளியும்.

நம் ஊர்களில் குழந்தைகளுக்கு அதிகாலையில் எண்ணெய் தேய்த்துக் கழுத்தின் கீழ்ப்பாகங்களில்மாத்திரம் சூரிய ஒளி படும்படி வீட்டுத் திண்ணைகளிற் சிறிது நேரம் கிடத்தி வைத்தல் தொன்றுதொட்ட வழக்கம். ஆனால் தற்கால நாகரீகத்திலெடுபடுவோர் சிலரிடம் இந்த நல்ல முறை அருகி வருவது வருந்தத்தக்கது. இன்று குழந்தைகளாயுள்ளவர்கள் நாளைக்கு உலக மாந்தர்களாவராதலின் அவர்கள் தேகாரோக்கியத்துக்கு நன்மை தரும் முறைகளை நம் முன்னோர் நன்காராய்ந்தறிந்தனுஷ்டித்து வந்திருக்கின்றனரென்பதற்கு இதுவுமோர் சான்றாகும். சூரியனின் வெளிச்சக் கிரணங்களிற் காணப்படும் ஊதா நிற ஒளி குழந்தைகளில் உண்டாகும் கணம், தோஷம், கரப்பன் முதலிய நோய்களுக்கு நல்லமருந்தெனச் சில காலத்திற்குமுன் மேனாட்டவர் செய்த ஆராய்ச்சியின் பயனாய்த் தெரிய வருகிறது. அதுவுமல்லாமல் இதே ஒளி க்ஷயக்கிருமி

களை நாசப்பண்ணி க்ஷய ரோகிகளைக் குணப்படுத்துவதற்கும் உபயோகமாகிறதென்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது. ஆகையால் பழைய பழக்கங்கள் ஒவ்வொன்றினையும் சிந்திக்காமல் தள்ளிவிடக்கூடாது.

சூரிய ஒளியின் குணம்.

சூரிய வெளிச்சம் தேகத்துக்குப் பலத்தையும், அழகையும் கொடுக்கும். அது பிணி வராமற்காப்பாற்றுவதோடு அணுகிய பிணியைத் தீர்க்கும் மருந்துமாகும். உதாரணமாகச் சூரிய வெளிச்சம் இல்லாதவிடத்தில் உள்ள செடிகள் செழிப்பற்றிருப்பதைக் காணலாம்.

ஒளியும் விஞ்ஞான சாஸ்திரிகளும்.

ஒளியின் உதவியினால் தேகமும், இரத்தமும் சாதாரண சூட்டுடன் இருக்கும்பொழுது நோயாளியின் இரத்தத்திலுள்ள நோய்க்கிருமிகளைக் கொதிக்கச்செய்து கொல்லும் வழிகளையும் சிரங்கு, நமைச்சல், கட்டிகள் முதலியவைகளைச் சத்திர வைத்தியம் செய்யாமல் (ஆப்ரேஷன் இல்லாமல்) குணமாகச்செய்யும் முறைகளையும் விஞ்ஞான சாஸ்திரிகள் கண்டுபிடித்திருக்கின்றனர்.

சூரிய ஒளியினால் தீரும் நோய்கள்.

இருமல், கசம், நரம்புத்தளர்ச்சி, தேகமெலிவு, கரப்பன், நமைச்சல், குழந்தைகளின் கணம், கண்ணொளிக்குறைவு முதலியவற்றினால் வருந்துவோர்க்கு சூரிய ஒளி (Ultra Violet Rays of the Sun) சிறந்த மருந்தாகும். சூரிய வெளிச்சத்தில் குறைவாகச்

சஞ்சரிப்பதால் தேகம் வெளுத்தல், சிற்றிளைப்பு, பலவீனம் முதலியன ஏற்படும்.

ஊதா ஒளியை அனுபவிப்பதற் சூரிய இடம்.

சூரியவெளிச்சத்திற் காணப்படும் (Ultra Violet Rays of the Sun) ஊதா நிற ஒளி தரைமட்டத்திலிருந்து 4000 அடிக்கு மேலுள்ள விடங்களில் அதிகம் பெறமுடியும். புகை நிறைந்த பட்டணங்களில் இந்த ஒளியைப் போதியபடி பெற முடியாது. ஆனல் சுத்தமான ஆகாயமுடைய கடற்கரை ஓரங்களில் நமது தேவைக்குத் தக்க அளவு பெற முடியும்.

விஷக் கிருமிகளைபோக்கவழி.

சூரியவெளிச்சம் விஷக்கிருமிகளைப் போக்கவல்லதாதலால், குடியிருக்கும் வீடுகளும், தொழிற்சாலைகளும், சூரியவெளிச்சம் நன்கு செல்லத்தக்கதாய் அமைக்கப்படல் வேண்டும். படுக்கையைத் தினந்தோறும் வெய்யிலில் காயவைத்தல் நல்லது.

தாவரப்பொருட்களும் சூரிய ஒளியும்.

சூரிய வெளிச்சத்திற் பழுத்த பழங்களும் உலர்ந்த வற்றல்களும் உயிர்ச்சத்து அதிகம் உடையனவாயிருத்தலால் அவைகளை விரும்பிச்சாப்பிடுதல் வேண்டும். வித்துக்களின் நெய் (Vegetable oil) பாவிக்கப்படுமுன் 4 மணித்தியாலம் வெய்யிலில் வைக்கப்படில் உயிர்ச்சத்தைக் கிரகித்துக் கொள்ளும். இது மேனாட்டார் ஆராய்ச்சியினால் இப்பொழுது கண்டுபிடிக்கப்

பட்டிருப்பினும் நம்முன்னோரால் இம்முறை கைக்கொள்ளப்பட்டு வந்திருக்கிறது. உறைந்துபோன இலுப்பை நெய், தெங்கு நெய் முதலியவைகளைச் சுலபமாய் நெருப்பில் உருக்கிக் கொள்ளக் கூடுமாயினும் வெய்யிலில் உருக வைத்தெடுப்பது இதற்கு உதாரணமாகும்.

சூரியனின் பெருமை.

இவ்வுலகத்தில் முதன் முதல் உயிர் எங்கிருந்து வந்திருக்குமென்று ஆராய்ச்சி பண்ணும் தற்கால நிபுணர் சிலர் அது சூரியனிடமிருந்து வந்திருக்கலாமெனக் கருதுகின்றனர். இப்பூவுலகுக்கும் மற்றும் கிரகங்களுக்கும் சூரியனே பிரகாசங் கொடுக்கிறதென்றும் சூரிய மண்டலத்தில் ஈசுர சக்தி விளங்குவதனல் சூரிய வழிபாடு செய்யப்படல் வேண்டுமென்றும் இந்து சமய சாஸ்திரங்கள் கூறும். ஆகையால் சூரிய ஒளியின் அபார சக்தியை யுணர்ந்து அதைத் தக்க வழிகளில் உபயோகித்துப் பயன் பெறல் வேண்டும்.

தண்ணீர்.

தண்ணீர் நமது சரீரத்தில் அதிக பாகமாயமைந்திருத்தலின் அது நமது அவசிய தேவைகளுள் ஒன்றாயிருக்கிறது. சுத்தமான தண்ணீர் சுகம் செய்யும். அசுத்தமான தண்ணீரினால் நெருப்புக் காய்ச்சல், வயிற்றுளைவு, காட்டுக்காய்ச்சல், வாந்திபேதி முதலிய பல நோய்கள் உண்டாகும்.

அசுத்த நீரினால் விளையும் கேடு.

தண்ணீரில் இருவகை அழுக்குகள் சேரக்கூடும். ஒன்று தண்ணீரில் மிதந்து கண்ணுக்குத் தெரியக்கூடியதாயும், மற்றது தண்ணீருடன் கலந்து சாதாரணமாய்க் கண்டு கொள்ளக் கூடாததாயுமிருக்கும்.

இலை முதலானவை தண்ணீரில் விழுந்து கிடப்பின், அவை அழுகிக் கெடுவதினால் ஒருவகைக் கிருமிகள் உண்டாகும். அவற்றின் சாரமும் தண்ணீரைக் கெடுக்கும். இவை மாத்திரமன்றித் தண்ணீர் எடுக்கப்படும் இடத்திற்குத்தக்க குணத்தையும் அது கொடுக்கும். சுத்த சலம் லேசாயும், நிற மில்லாததாயும், உருசி யற்றதாயுமிருக்கும்.

தண்ணீர் அழுக்கடைவதன் காரணம்.

தண்ணீரில் மலையிலிருந்து ஊற்றெடுத்து வரும் சுத்தமான அருவி நீரே உபயோகத்திற்குச் சிறந்தது. நமது நாட்டில் பெரும்பாலும் பாவிக்கப்படுவது கிணற்று நீராதலால் மற்றவையை விடுத்துக் கிணற்று நீரைப் பற்றிக் கவனிப்பாம்.

மலை யருவி நீர்.

கிணற்றுத்தண்ணீர் அடிக்கடி இறைக்கப்படாமலிருத்தல், கிணற்றுக்கு அதிசமீபத்தில் மரங்கள் நிற்றலால் அவற்றின் இலைகள் கிணற்றில் விழுந்து அழுகுதல், மரவேர் தண்ணீரில் ஊறுதல், தண்ணீரில் பாசி பிடித்தல், கிணற்றுள் சேறுண்டாதல், நல்ல வெய்யிலும், காற்றும் தண்ணீரில் படாமலிருத்தல், கிணற்றோரங்களில் மலசலங்கழித்தல், அழுக்கு முதலியவற்றைக்கழுவுதல், வெள்ளம் பிடிக்கத்தக்க பள்ளப்பூமியில் கிணறு தோண்டப்படுதல், கிணற்றுக்கு மேற்கட்டில்லாதிருப்பின் வெள்ளம் உட்புகுதல் முதலிய காரணங்களினால் கிணற்றுத்தண்ணீர் கெடத்தக்கதாயிருக்கும். அவ்வாறு தண்ணீர் கெடாமல் பாதுகாப்புச் செய்துகொள்வது அவசியம்.

கிணற்று நீர்.

எப்பொழுதும் தண்ணீர் வடிகட்டிப் பாவிக்கப்படுதல் விசேஷம். நாகரீக முறையில் வடிகட்டியினால் சுத்தம் செய்ய இயலாதவர்கள் சுத்தமான துணிகொண்டு வடிகட்டிக்கொள்ளலாம். நீரைக் காய்ச்சிச் சாப்பிடுதல் வேண்டும். "உண்ணுங்கா, னீர் சுருக்கி மோர் பெருக்கி நெய்யுருக்கி உண்பவர்தம், பேருரைக்கிற்போமே பிணி", என்றவாறு நீர் கொதிக்க வைக்கப்படுதலினால் அதிலுள்ள சில

நீர் பாவிக்க விதி.

வகை அழுக்கும், கிருமிகளும் அற்றுப்போகின்றன. கொதித்துள்ள வெந்நீரை ஆறவைத்துச் சாப்பிடுதல் நன்று. கொட்டி ஆற்றியும் சாப்பிடலாகும். தண்ணீரோடு கலந்து சாப்பிடுதல் கூடாது.

நீரின் குணம். கொதித்த ஆறிய நீரினால் பித்தமும், இள வெந்நீரால் சிலேஷ்மமும், வெந்நீரினால் வாதமும் சாந்தியாகும். தண்ணீரை ஆசமனஞ்செய்வதால் உஷ்ண நோய், தண்ணீர்த் தாகம், நீர்க்கடுப்பு முதலியவை தீரும். ஆசமனமென்பது உளுந்தளவு தண்ணீர் உள்ளங்கையில் எடுத்து உறிஞ்சுதல்.

தண்ணீர் ஸ்நானத்தின்பயன். தண்ணீரில் ஸ்நானஞ் செய்வதினால் சரீரத்தின் உறுப்புகள் எல்லாம் கிளர்ச்சி யடைகின்றன. சித்தப்பிரமை நீங்கும். இருதயத்தின் தொழில் துரிதப்பட்டு இரத்தம் தேகமெங்கும் நன்கு பரவும். உஷ்ணம் தணியும். தேகத்தில் ஏற்படும் சிதைவைக் குறைக்கும். ஆரோக்கியமுண்டாகும்.

காய்ச்சலுக்கு. நெருப்புக்காய்ச்சல் முதலிய சிலவகைக் காய்ச்சல் உள்ள நோயாளிகள் அனுபவமுள்ளவரின் உதவி கொண்டு தண்ணீரில் ஸ்நானஞ் செய்வதினால் நோய் தணியப்பெறுவர். அனுபவ மில்லாதவர் இதில் தலையிடலாகாது.

தண்ணீர்ச் சீலையினால் தலையில் ஒற்றணம் பிடிப்பின் காய்ச்சல் ஏறிக்காய்வது குறையும். இது இலகுவில் எல்லோராலும் செய்யத்தக்கது.

தண்ணீர்ச் சீலைஒற்றணம். தண்ணீர்ச்சீலை ஒற்றணம் செய்வதற்குப் பனிக்கட்டி உருகிய நீர் அல்லது பனிக்கட்டி போலக் குளிர்ந்த நீர் பாவிக்கப் படுதல் நன்று.

மேருதண்ட ஸ்நானம். தண்ணீரில் ஸ்நானஞ் செய்யவியலாத காலங்களில் மேருதண்ட ஸ்நான மேனுஞ் செய்தல் வேண்டும். ஒரு முரட்டுத் துவாலையை நன்றாய்க் குளிர்ந்த தண்ணீரில் அடிக்கடி நனைத்துப் பத்து நிமிஷம் வரை முதுகெலும்பை உரஞ்சிக்கொண்டிருத்தல் ஒரு சிறந்த மேருதண்ட ஸ்நானமாகும். வேறு வகை மேருதண்ட ஸ்நானங்களும் உள.

வயிற்றுவலி, நோவு, கட்டி, உழுக்குச்சுழுக்கு முதலியவற்றிற்குத் தண்ணீர்ச் சீலை சுற்றிவைக்கப்படின் நல்ல பலன் கொடுக்கும்.

வெந்நீர் ஸ்நானத்தின் குணம். வெந்நீர் ஸ்நானத்தினால் சரீரத்தின் உள்ளுறுப்புக்களிலும், தசை முதலிய விடங்களிலுமுள்ள இரத்தம் தோற்புறம் செல்லப் புது இரத்தம் அவ்வுறுப்புக்களை நிரப்புகின்றது. அதனால் அவயவங்களின் தொழிலில் ஒருவித சுறுசுறுப்புண்டாகிச் சரீரம் உற்சாகமடைகின்றது. உடம்பில் வேர்வையை உண்டு பண்ணுவதால் குண்டிக்காய்களின் தொழில் இலகுவாகிறது. குண்டிக்காய் நோய், உடம்புத்திமிர், உடம்பு

நோவு, நித்திரையின்மை முதலிய குணங்களுக்கு வெந்நீர் ஸ்நானம் நல்லது. வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்த பின் உடம்பில் காற்று, வெய்யில் படும்படி உடம்பைத் திறந்து வைத்திருத்தலும், கடினமான வேலை செய்தலும் கூடாது. ஆகையால் மாலைக்காலமே வெந்நீர் ஸ்நானத்துக்குச் சிறந்தகாலம்.

குழந்தைகளின் வலிக்கு.

குழந்தைகளில் காணப்படும் வலிக்கு ஒரு வாயகன்ற பெரிய பாத்திரத்தில் (Basin) பொறுக்கத்தக்க சூடுள்ள வெந்நீரைப் பெய்து அதில் குழந்தையைக் கழுத்தளவில் அமிழ்த்தி வைத்துத் தலைக்குத் தண்ணீர்ச்சீலையால் ஒற்றணங் கொடுக்கப்படின் வலி குணமாகும்.

தடிமனுக்குப் பாதஸ்நானம்.

வெந்நீரில் பாதஸ்நானஞ் செய்வதனால் தடிமன் நோயைத் தொடக்கத்தில் தடுக்க முடியும். முன் போல ஒரு பாத்திரத்தில் பொறுக்கத்தக்க சூடுள்ள வெந்நீரைப்பெய்து அதில் கால்ப்பாதங்களிரண்டும் அமிழ்ந்திருக்கத் தக்கதாய்ச்சிறிது நேரம் வைத்திருத்தல் வேண்டும். பின் பாதங்களை ஈரந் துவட்டிக் குளிர் பிடிக்காவண்ணம் காப்பாற்றிக்கொள்ளவேண்டும். இது ஒரு முறை மாத்திரம் செய்தல் போதாது. நோயில்லையென்று காணும்வரை அடிக்கடி செய்தல் வேண்டும்.

நீரிறங்காமைக்கு ஒரு வாயகன்ற பாத்திரத்தில் பொறுக்கக்கூடிய சூடுள்ள வெந்நீரிலிருந்து நாபிஸ்நானஞ் செய்து (தொப்புளிற்குக்கீழ் குளித்து) உள்ளுக்குத் தண்ணீர் பருகினால் நீரிறங்கும்.

மூளையில் இரத்தப் பெருக்கிற்கு.

மூளையில் இரத்தப்பெருக்கால் நித்திரையின்மை முதலியவைகளுக்குக் கழுத்தளவில் வெந்நீர் ஸ்நானம் செய்து, அதே சமயத்தில் தலையில் தண்ணீர்ச் சீலை சுற்றி வைப்பின் மூளைக்குச்செல்லும் அதிகமான இரத்தம் மேலின் தோற்புறம் செல்லுமாதலால் நோய் சாந்தியாகும். இது மாலைக் காலங்களிற் செய்யப்படுவது நல்லது.

நெஞ்சுத்தடிமனுக்கு வேது விடுதல்.

வேது விடுகிறதினால் நெஞ்சுத் தடிமனைக் (Bronchitis) குணப்படுத்தலாம். ஒடுங்கிய வாயுள்ள ஓர் பாத்திரத்தில் நன்றாய்க் கொதிக்கிற நீர் வாய் மூடப்பட்டபடி கொண்டு வந்து நோயாளியை அப்பாத்திரத்திற்குமுன் குந்தியிருக்கச்செய்தல் வேண்டும். பின்பு கம்பளித் துணிகளினால் நோயாளியையும் அப்பாத்திரத்தையும் சேர்த்துக் காற்று உட்செல்லாமல் மூடிக்கொண்டு, நீராவி நோயாளியின் தோலை அவிக்காவிதம் பாத்திரத்தின் மூடியை மெதுவாக எடுத்தல் வேண்டும். இவ்விதம் சரீரத்திலிருந்து வேர்வை நன்றாய் வெளிப்படும்வரையிருத்தல் வேண்டும். அவசியமாயின் நீரும் பாத்திரமும் மாற்றப்படல் வேண்டும். பின்பு எழுந்திருந்து

வேர்வையை ஒற்றி, உடம்பிற் குளிர்பிடிக்காமல் காப்பாற்றிக் கொள்ளல் வேண்டும். வேதுவிடும் வேளைகளில் நீர் கவிழ்ந்து தோலை அவிக்காமலும் நீராவி தோலை அவிக்காமலும் எச்சரிக்கையாயிருத்தல் வேண்டும்.

வெந்நீர்ச் சீலை ஒற்றணம்.

வெந்நீர்ச் சீலை ஒற்றணங் கொடுத்தலால் வாய்வுக் குத்து, வலி, நோவு, கட்டி முதலியன குணமாகும். ஒரு முரட்டுத் துணியை நான்காய் மடித்து வெந்நீரில் நனைத்துப் பிழிந்து தோலை அவிக்காத விதம் பொறுக்கத் தக்க சூட்டில், நோய்கண்ட விடங்களில் ஒற்றணங் கொடுத்தல் வேண்டும். பின்பு அவ்விடங்களில் குளிர்பிடிக்காமல் பாதுகாத்துக் கொள்வதவசியம்.

சரீரம் களைத்திருக்குமாகில் முதல் வெந்நீரிலும் பின் தண்ணீரிலும் ஸ்நானம் செய்யில் களை தீரும்.

நீர் பருகுவதன் பயன்.

நீர் அதிகம் பருகுவதால் உள்ளுறுப்புகளைச் சுத்தம் செய்யலாம். ஆனால் சாப்பிடும் பொழுது பருகுதலும் ஒரே சமயத்தில் அதிகம் பருகுதலும் கூடாது. போசன காலங்களிற் இடையில் பருகுவது நல்லது. காலையில் நித்திரை விட்டெழுந்தவுடன் ஒரு குவளை தண்ணீர் பருகுவதனால் மலச்சிக்கல் சாந்தியாகும்.

எனிமா.

அபான வாசலினால் குடலில் இரத்தத்தின் சூடளவுள்ள வெந்நீரை உட்செலுத்துதலால் (Enema) மலச்சிக்கல், மாந்தவலி, சுரம் முதலியன குணமாகும். சுரத்திற்கு வெந்நீர் எனிமாக் கொடுத்த சிறிது நேரத்திற்குப்பின் தண்ணீர் எனிமாக் கொடுத்தல் நல்லது.

நீரின் உட்பிரயோகத்தினாலும், ஸ்நானவகைகளினாலும், நீராவியின் உதவியாலும் (வேதுவிடல் முதலியன), வெந்நீர்ச் சீலை ஒற்றணம், தண்ணீர்ச் சீலை சுற்றி வைத்தல் முதலிய உபாயங்களினாலும் பலவித நோய்களையும் தீர்க்கத்தக்க முறைகள் உள. விரிவஞ்சி விடுத்தனம். உடலோம்பலில் தலையிடியின் கீழ் நீரின் உபயோகத்தினால் நோய்களைக் குணப்படுத்தக் கூடிய இன்னும் சில விதிகளைக் காண்க.

உணவு.

உயிருக்கும் உடலுக்கும் உள்ள தொடர்பு.

உயிர்க்குறுதி உடல். உடலுக்குறுதி உணவு. அதனாலன்றோ, "ஊண் கொடுத்தாரே உயிர்கொடுத்தார்", என்றும் "உடம்பை வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேன்", என்றும் மேலோர் கூறியிருக்கின்றனர். நாம் உண்ணும் உணவின் சாரமே நம் வாழ்விற்காதாரமாயுள்ளது. மேலும், "அன்ன மயமே மனோமயம்", என்பது ஆன்றோர் கருத்துமாகும். ஆதலால் நாம் உண்ணும் உணவின் குணங்களைப்பற்றியே நமது குணம், தேக புஷ்டி, பலம், ஆரோக்கியம், மனோசக்தி முதலியவைகள் இருக்குமாதலால் உணவு விஷயத்தில் நாம் மெத்தக் கவனம் எடுத்தல் வேண்டும்.

உணவின் பாகுபாடு.

நமது உணவில் உற்சாகம் கொடுக்கும் சூடுள்ள பசைப்பொருள் (Starches or Carbohydrates), தசையுண்டாக்கும் பொருள் (Protein), கொழுப்புண்டாக்கும் பொருள் (Fat) முதலியன தேகத்தைப் போஷிக்கப் போதியளவு நிரம்பியிருத்தல் வேண்டும். அவைகள் தேக வளர்ச்சிக் கேற்றவாறு கலக்கப்படல் வேண்டும். நோய் வராமல் பாதுகாக்கத் தக்கதும், உடல் வளர்ச்சி, பலம், நிறை என்னும் இவைகளைக் கொடுப்பதுமான உப்புச்சத்து (Organic Salts), உயிர்ச்

சத்து (Vitamins), தண்ணீர் (Water), தேகத்திலுள்ள கழிவுப் பதார்த்தங்களை வெளியே போக்கக் கூடிய பொருள் (Roughages) முதலியவைகள் வேண்டியளவு உணவிற் சேர்க்கப்படல் வேண்டும்.

பசைப் பொருட் பதார்த்தங்கள்:—ஆலை அரிசி, வெள்ளைக் கோதுமைமா, மரவள்ளிக்கிழங்கு, சவ்வரிசி, உருளைக்கிழங்கு, சீனிவகைகள், பாளியரிசி, வாழைப்பழம் முதலியன. இவற்றுள் உருளைக்கிழங்கு, வாழைப்பழம் ஒழிந்த மற்றவைகளில் உயிர்ச்சத்தில்லை.

தசைப்பொருட்களின் உயர்வு தாழ்வு.

தசைப்பொருள்: இறைச்சி, மீன், முட்டை, பால் தயிர், வெண்ணெய்க்கட்டி (Cheese), வேர்க்கடலை, எள்ளு, பருப்புவகை முதலியவைகளில் அதிகம் இருக்கிறது. தசைப்பொருளுக்கு பாமிசமே சிறந்ததென்று கூறப்படினும். பால், தயிர், வெண்ணெய்க்கட்டி, வேர்க்கடலை முதலியன எவ்வகையிலும் குறைந்தவையல்லவெனச் சில காலத்துக்குமுன் ஆராய்ச்சியினால் கண்டிருக்கின்றனர். பருப்புவகைகள் நன்றாய்க் குத்தப் பட்டபின் நூறு பங்கு எடையில், ஏறக்குறைய 25 பங்கு தசைப்பொருள் உடையன. எனினும் அது முழுதும் மனுஷ ஆகாரத்துக்கேற்றதாயிருக்கவில்லை; சில பாகம் மாத்திரமே மனுஷ ஆகாரத்துக்குரியது. அதிலும் சில பாகமே ஜீரணமாகக்கூடியது.

பருப்பு வகைகளில் சீரணமாகக்கூடிய பாகத்தின் விவரம்:—

கடலைப்பருப்பு	100 பங்கு எடையில்	16.68	பங்கு சீரணிக்கத் தக்கது.
பச்சைப்பயறு	,,	13.92	,,
உளுந்து	,,	13.81	,,
துவரம்பருப்பு	,,	13.47	,,
மைசூர்ப்பருப்பு	,,	12.86	,,
பட்டாணிக்கடலை	,,	11.1	,,
காராமணி	,,	10.86	,,
மொச்சைக்கொட்டை	,,	10.6	,,
கொள்ளு	,,	10.43	,,
பனிப்பயறு	,,	9.04	,,

ஆதலால், பருப்பு வகைகள் குணத்தில் முதல் கடலையும், அதன்பின் முறையே பயறு, உளுந்து, துவரம் பருப்பு முதலியனவுமாகும். கடலையில் உயிர்ச்சத்து 'ஏ.பி.சி.'யும், நூற்றுக்கு 4 பாகம் திறமான மீன் எண்ணெய்க்குச் சமமான கொழுப்பும் இருத்தலால், தாவரப்பொருட்களில் வேர்க்கடலைக்கு அடுத்தபடியாகக் கடலையைத் தசைப்பொருளுக்காக உபயோகித்தல் நன்று.

கொழுப்புண்டாக்கும் பொருட்கள்:— வெண்ணெய், மீன் எண்ணெய், எண்ணெய்வகை முதலியன

சரீரத்தின் கழிவுப் பொருட்களை வெளிப்படுத்தும் பதார்த்தங்கள்:—தவிடு, கீரைவகை, பனங்கிழங்கு, வாழைத்தண்டு, கீரைத்தண்டு, பழத்தோல், உமி நீக்காத கோதுமைமா முதலியன.

உப்புச்சத்து எல்லாப் பொருட்களிலும் உண்டெனினும் தாவரப் பொருட்களே அதன் குணத்தில் விசேடமுடையன. அவற்றிலும் பழங்கள் சிறந்தவை. விவரம் பொருட்களின் பாகுபாடுகளைக் காட்டும் விஷய சங்கிரகத்திற் காண்க.

உயிர்ச்சத்தின் அவசியம்.

சில காலமாக மேனாட்டார் உணவைக் கலோறிகளில் (Calories—சூட்டை நிதானிக்கும் ஒருவகை அளவை) அதாவது உணவு தேகத்தில் உண்டாக்கக் கூடிய சூட்டின் அளவினால் நிதானித்து வந்தனர். இதனால் சில மோசமும், நிறைக் குறைவும், ஆரோக்கியமின்மையும் அதிகரிப்பதைக் கண்டு ஆராய்ச்சியின் பயனாய் உயிர்ச்சத்தின் அவசியத்தை உணர்ந்து கொண்டனர்.

ஆகாரத்திட்டம் ஏன் கலோறியில் மாத்திரம் அடங்காது?

எமது சீவியத்துக்கு அவசியம் வேண்டப்படும் உயிர்ச்சத்துக்களும், உப்புச்சத்தும் நிரம்பப் பெற்றதும், 1.5 கிறும் பசைப் பொருளும், ஒரு கிறும் தசைப்பொருளும், ஒரு கிறும் கொழுப்புப் பொருளும், மற்றது நீருமாய்ச் சரீர வளர்ச்சிக்குரிய பல பொருட்களும் அமைந்திருக்கும் ஒரு அவுன்ஸ் பால், 20 கலோறிகள் மதிப்பிடக்கூடியதாயும், உயிர்ச்சத்து,

தசைப்பொருள், முதலியவைகள் சிறிதுமில்லாததும், பசைப்பொருள் மாத்திரம் கொண்டுள்ளதுமான சீனி, 120 கலோறிகள் மதிப்புள்ளதாயு மிருப்பின், கலோறிகளின் மதிப்பில் மாத்திரம் நிதானிக்கப்படும் ஆகாரத் திட்டம் எங்ஙனம் நற்பயன் தரும்! ஆதலால், நமது உணவு கலோறிகளின் நிதானத்தில் மாத்திரம் நில்லாமல் உடல் வளர்ச்சிக்குத் தேவையான பலவகைப் பொருட்களும் சேர்ந்ததாயும், உயிர்ச்சத்துக்கள் நிரம்பியதாயுமிருத்தல் வேண்டும்.

உயிர்ச்சத்தைப்பற்றிய சில குறிப்புகள்:—

Vitamin A. "ஏ" உயிர்ச்சத்து ஆகாரத்தில் குறைவதினால் பலக்குறைவும், நோயணுகாமல் காப்பாற்றிக் கொள்ளும் சக்திக் குறைவும், சரீரத்திலேற்படும். இச்சத்து பால், தவிடு, பச்சிலைகள், ஈரல், மீன் எண்ணெய், முட்டையின் சிவத்தக்கரு, மிருகக் கொழுப்பு முதலியவைகளில் உண்டு.

Vitamin B. "பி" உயிர்ச்சத்து ஆகாரத்திற் குறையுமெனில் நிறைக்குறைவு, வளர்ச்சிக் குறைவு, குடலிற் கோளாறு, வீக்கம் முதலிய வருத்தங்கள் உண்டாகும். இச்சத்து வித்துக்கள், பச்சிலை, மரக்கறி, தக்காளிப் பழம், தோடம்பழம், ஈரல், முட்டை முதலியவைகளில் இருக்கின்றது.

வித்துக்களில் உள்ள "பி" சத்தின் புள்ளி விவரம்:—

பயறு, பருப்பு உழுந்து, கடலை	100-க்கு	26.5	பாகம் "பி" சத்து
அரிசித்தவிடு வேர்க்கடலை	,,	20.0	,,
பட்டாணிக்கடலை வேறு பருப்புகள்	,,	13.0	,,
கோதுமை உமி	,,	12-13	,,
முழுக்கோதுமை	,,	8-10	,,
கேழ்வரகு	,,	8.0	,,
சோளம், பார்லி	,,	7-8	,,
ஓற் மீல் (Oat Meal)	,,	4-5	,,
ஆலை அரிசி வெள்ளை மா	,,	0.0	,,

ஆலை அரிசியிலும் வெள்ளை மாவிலும் "பி" உயிர்ச் சத்து இல்லை. இச்சத்து நூற்றுக்கு நான்கு பாகத்திற்குக்குறையாமல் ஆகாரத்தில் சேர வேண்டும்.

Vitamin C. "சி" உயிர்ச்சத்து ஆகாரத்திற் குறைவதினால் குழந்தைகளுக்குக் கணம், தோஷம், சரப்பன் முதலிய நோய்கள் உண்டாகும். இச்சத்து பழம், மரக்கறி, சிலவகைவித்துக்கள் முதலியவைகளில் உண்டு. முந்திரிகைப் பழம், அப்பிள் பழம், முந்திரிகை வற்றல் முதலியவைகளில் "சி" சத்துக் குறைவாயும் நெல்லிக்காய், கொய்யாப்பழம், தோடம்பழம், எலுமிச்சம் பழம் முதலியவைகளில் அதிகமாயும் இருக்கிறது.

பழங்களில் "சி" சத்துக் காணப்படும் விவரம் :—

முந்திரிகைப்பழம்	1000 கிருமில்	"சி" சத்து	$\frac{1}{2}$	மில்லிகிரும்.
முந்திரிகை வற்றல்	,,	,,	$\frac{1}{2}$	,,
அப்பிள் (நல்லசாதி)	,,	,,	$2\frac{1}{2}$	,,
அத்திப்பழம்	,,	,,	$2\frac{1}{4}$	,,
வாழைப்பழம் (நல்லசாதி)		,,	$8\frac{1}{2}$	,,
வெள்ளரிப்பழம், வத்தகைப்பழம்	,,	,,	2-12	,,
மாம்பழம்	,,	,,	15	,,
மாதுளம்பழம்	,,	,,	16	,,
தக்காளிப்பழம்	,,	,,	32	,,
அன்னாசிப்பழம்	,,	,,	63	,,
தோடம்பழம்	,,	,,	103	,,
சொய்யாப்பழம்	,,	,,	299	,,
நெல்லிக்காய்	,,	,,	413	,,

Vitamin D. "டி" இச்சத்து சரீரத்திலுள்ள பொஸ்பரஸ் (Phosphorous) என்னும் உப்புப் பொருளையும் கல்சியம் (Calcium) என்னும் சுண்ணும்புப் பொருளையும் சமன் செய்கிறது. குழந்தைகளில் காணப்படும் தோஷம், கணம் முதலிய வருத்தங்களைத் தீர்க்கும். இது பால், வெண்ணெய், மீன் எண்ணெய், முட்டையின் சிவத்தக்கரு, ஈரல் முதலியவற்றில் இருக்கிறது.

Vitamin E. "ஈ" உயிர்ச்சத்து மேற்குறித்த "ஏ" "பி", "சி" சத்துக்கள் உள்ள பொருட்களில் இருக்கிறது. ஆனால் பாலில் மாத்திரம் குறைவாகக் காணப்படுகிறது.

பிரயாசப்பட்டுப் போதியளவு வேலை செய்யும் 154 இருத்தல் நிறையுள்ள மனிதன் நாளொன்றுக்கு உயிர்ச்சத்துக்குக் குறைவில்லாமலும், தேக வளர்ச்சிக்குரிய மற்றப்பொருட்களின் கலப்பிற்குப் பழுதில்லாமலும், சிதைவுபோக 3000 கலோறிகள் சூடு கொடுக்கக்கூடிய ஆகாரம் சாப்பிட வேண்டியிருக்கும். இது காலம், இடம், வயது, தொழில், ஆண், பெண் என்னும் வேற்றுமைபற்றி வித்தியாசப்படும்.

ஆகாரத்தின் அளவு.

ஏனெனில் பெண்களுக்கும் சரீரப் பிரயாசையற்றவருக்கும், நோயாளருக்கும், குறைவாயும் வளரும் பிள்ளைகளுக்கு அதிகமாயும் உணவு வேண்டப்படும். ஒருநோயாளி 1800 கலோறி சூடுள்ள உணவில் நிறைக்குறைவு அதிகம் ஏற்படாமல் சீவிக்கலாம்.

பலவிதப் பொருட்களும் ஆகாரத்தில் கலக்கப்படவேண்டிய முறையைப்பற்றிப் பலவித அபிப்பிராயங்கள் உள்ளன. ஆதலால் ஆகாரங்கள் இன்னவிதம் தான் கலக்கப்படல் வேண்டுமென்று கட்டாய விதி கூறமுடியாது. பின்வரும் இருமுறைகளையும் உத்தேசமாகக் கொள்ளலாம்,

(1) பசைப்பொருள் 14 அவுன்ஸ்
தசைப்பொருள் 4.5 ,,
கொழுப்பு 4.5 ,,
} 3324 கலோறிகள்.

இதில் 324 கலோறிகளும் சிதைவிற்காகக் கழிக்கப்படலாம்.

(2) சில ஆராய்ச்சிக்காரர் ஒருவருக்கு வேண்டிய ஆகாரத்தின் கலோறிகளின் மதிப்பில் ஆறில் ஒரு பாகம் தசைப்பொருளும், ஆறில் ஒரு பாகம் கொழுப்பும், மீதி மூன்றில் இரண்டு பாகமும் பசைப் பொருளுமாயிருத்தல் வேண்டுமென்று கருதுகின்றனர். இவை பின்வரும் முறையிற் கலக்கப்படலாம்:— பசைப்பொருள் 17 அவுன்ஸ், தசைப்பொருள் 4 அவுன்ஸ், கொழுப்பு $1\frac{3}{4}$ அவுன்ஸ்.

ஆதலால் இவைகளை ஞியாபகத்தில் வைத்துக் கொண்டு, ஒருவித ஆகாரத்தையே சாப்பிடாமல், பலவித ஆகாரங்களையும் போசனத்தில் சேர்த்துக்கொள்வோமாயின் இயற்கையே அவற்றின் கலப்பைச் சரியாயிருக்கச் செய்யும்.

உணவில் பழம் முதலிய பொருட்களின் பாகம்.

நமது ஆகாரத்தின் கலோறிகளின் மதிப்பில் நூற்றுக்கு இருபது பாகம் பழங்களும், மரக்கறிகளும், கீரைகளுமாயிருத்தல் வேண்டும். குழந்தைகள் ஒரு போத்தல் பாலும், வளர்ந்தவர்கள் அரைப்போத்தல் பாலும், மாமிச போசனிகள் இரண்டு முட்டையும் நாள் தோறும் ஆகாரத்திற் சேர்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

நமது நாட்டிற் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களின் பாகுபாடுகளைக்காட்டும் விஷய சங்கிரகம்.

ஆகாரம்.	தண்ணீர் 100-ல்	உப்புச் சத்துக்கள் 100-ல்	தசைப் பொருள் 100-ல்	கொழுப்பு 100-ல்	நார்ப் பொருள் 100-ல் *	பசைப் பொருள் 100-ல்	100 கிரு மின் கலோறி மதிப்பு	1 ருத்தலின் கலோறி மதிப்பு
மாமிச உணவுகள்								
முட்டை	73.67	1.07	12.57	12.02	—	—	163	739
மீன் (சொழுப்புள்ள)	44.3	1.4	28.0	29.3	—	—	387	1755
மீன் (கொழுப்பில்லாத)	80.6	1.2	17.5	0.1	—	—	73	331
கோழி இறைச்சி	73.0	1.3	23.3	2.0	—	—	114	517
ஆட்டிறைச்சி	70.8	1.1	21.1	7.0	—	—	152	789
மாட்டிறைச்சி	71.0	1.0	22.0	4.0	—	—	127	576
பன்றி இறைச்சி	56.1	0.8	17.9	25.2	—	—	304	1379
பாலின உணவுகள்								
பால்	86.62	0 8	3.89	3.90	—	4.93	72	326
வெண்ணெய்க்கட்டி	35.9	4.2	24 9	3.03	—	4.7	403	1828

* போஷக சக்தியில்லை.

நமது நாட்டிற் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களின் பாகுபாடுகளைக்காட்டும் விஷய சங்கிரகம்.

ஆகாரம்	தண்ணீர் 100-ல்	உப்புச் சத்துக்கள் 100-ல்	தசைப் பொருள் 100-ல்	கொழுப்பு 100-ல்	நார்ப் பொருள் 100-ல்	பசைப் பொருள் 100-ல்	100 கிருமின் கலோறி மதிப்பு	1 ருத்தலின் கலோறி மதிப்பு
வெண்ணெய்	6.0	பலவிதம்	0.3	91.0	—	—	731.25	3600
தகரப்பால் (இனிப்பு)	22.3	1.92	8.84	9.8	—	57.14	362	1642
,, (இனிப்பில்லாதது)	64.1	1.96	8.11	8.8	—	17.03	185	839
வித்துவகை உணவுகள்								
ஆலை அரிசி	11.6	0.5	6.3	0.8	0.5	80.3	363	1647
பச்சை அரிசி (ஆலை)	12.2	0.8	5.9	0.4	0.4	80.3	357	1619
குத்தரிசி	10.52	0.63	9.21	1.35	0.39	77.9	370	1678
தவிடு	8.15	5.85	23.31	17.0	4.3	41.39	423	1919
கேழ்வரகு	13.0	4.9	8.0	1.9	1.7	70.5	340	1542
முழுக்கோதுமை	13.8	1.7	10.9	1.2	2.0	70.4	345	1565
கோதுமை மா	9.6	1.0	9.1	1.5	0.5	78.3	372	1687

நமது நாட்டிற் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களின் பாகுபாடுகளைக்காட்டும் விஷய சங்கிரகம்.

ஆகாரம்.	தண்ணீர் 100-ல்	உப்புச் சத்துக்கள் 100-ல்	தசைப் பொருள் 100-ல்	கொழுப்பு 100-ல்	நார்ப் பொருள் 100-ல்	பசைப் பொருள் 100-ல்	100 கிருமின் கலோறி மதிப்பு	1 ருத்தலின் கலோறி மதிப்பு
சோளம்	10.6	1.4	9.9	4.2	1.4	72.5	336	1524
சவ்வரிசி	11.9	0.1	0.2	0.02	0.07	87.71	361	1637
பாளி அரிசி	31.7	2.4	10.4	1.2	3.4	68.9	336	1524
பயறு	11.3	3.9	19.3	0.2	5.8	59.5	325	1464
உளுந்து	12.4	3.2	17.3	1.4	11.8	53.9	305	1383
பருப்பு	11.7	2.0	21.0	0.1	0.75	64.45	351	1592
கடலை	12.3	4.7	18.2	0.5	1.5	62.8	337	1529
வேர்க்கடலை	14.3	4.2	35.6	19.3	2.8	23.8	423	1919
பலாக்கொட்டை	69.0	1.3	2.6	0.3	1.6	25.2	117	531
தேங்காய்	19.6	6.5	3.8	29.4	3.3	37.4	442	2005

நமது நாட்டிற் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களின் பாகுபாடுகளைக்காட்டும் விஷய சங்கிரகம்.

ஆகாரம்	தண்ணீர் 100-ல்	உப்புச் சத்துக்கள் 100-ல்	தசைப் பொருள் 100-ல்	கொழுப்பு 100-ல்	நார்ப் பொருள் 100-ல்	பசைப் பொருள் 100-ல்	100 கிருமின் கலோரி மதிப்பு	1 ருத்தலின் கலோரி மதிப்பு
கிழங்குவகை உணவுகள்								
மரவள்ளிக்கிழங்கு	11.9	0.1	0.2	0.05	0.01	87.74	361	1637
உருளைக்கிழங்கு	76.1	1.4	2.1	0.03	0.8	19.6	89	404
வத்தாளங்கிழங்கு	63.8	1.4	2.0	1.3	0.5	31.0	147	667
வள்ளிக்கிழங்கு	55.4	0.58	2.8	0.43	0.8	40.0	179	812
முள்ளங்கிக்கிழங்கு	87.0	0.9	1.2	0.1	1.1	9.6	45	204
மரக்கறி உணவுகள்								
முருங்கைக்காய்	84.6	2.6	5.13	0.31	5.1	2.26	33	150
கத்தரிக்காய்	89.7	0.5	2.2	0.1	0.7	6.8	38	172
பாகற்காய்	94.5	1.1	0.8	0.1	0.9	2.6	15	68

நமது நாட்டிற் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களின் பாகுபாடுகளைக்காட்டும் விஷய சங்கிரகம்.

ஆகாரம்	தண்ணீர் 100-ல்	உப்புச் சத்துக்கள் 100-ல்	தசைப் பொருள் 100-ல்	கொழுப்பு 100-ல்	நார்ப் பொருள் 100-ல்	பசைப் பொருள் 100-ல்	100 கிருமின் கலோரி மதிப்பு	1 ருத்தலின் கலோரி மதிப்பு
வெண்டிக்காய்	90.0	0.81	1.79	0.057	1.04	6.303	34	154
பயத்தங்காய்	90.7	0.35	2.38	1.5	1.5	3 57	38	172
பூசனிக்காய்	79.5	0.3	0.2	—	0.3	19 7	82	372
புடலங்காய்	94.4	0.5	0.9	0.5	0.3	3.4	22	100
சுரைக்காய்	94.8	0.35	0.88	0.22	0.68	3.07	18	82
கீரைகள்	92.8	1.8	1.8	0.2	0.5	2.9	21	95
முட்டைக்கோவி	92.6	0.6	1.4	0.1	0.8	4.5	25	113
மல்லிக்கீரை	91.19	0.7	2.3	0.03	0.59	5.19	31	142
பயத்தம்முளை முதலியன	92.85	0.41	2.38	0.45	0.69	3.22	29	131
பழவகை உணவுகள்								
பலாப்பழம்	85.5	2.2	0.6	0.2	10.3	1.2	9	41

நமது நாட்டிற் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களின் பாகுபாடுகளைக்காட்டும் விஷய சங்கிரகம்.

ஆகாரம்.	தண்ணீர் 100-ல்	உப்புச் சத்துக்கள் 100-ல்	தசைப் பொருள் 100-ல்	கொழுப்பு 100-ல்	நார்ப் பொருள் 100-ல்	பசைப் பொருள் 100-ல்	100 இருமின் கலோறி மதிப்பு	1 ருத்தலின் கலோறி மதிப்பு
மாம்பழம்	82.08	0.39	3.45	0.99	0.42	12.67	75	340
வாழைப்பழம்	71.72	0.95	1.31	0.58	0.47	24.97	103	467
தோடம் பழம்	87.0	0.5	0.4	0.8	0.1	11.4	40	181
மாதுளம்பழம் வித்துடன்	†82.0	0.5	1.5	1.2	கணக்கிடவில்லை	17.0	—	455
முந்திரிகைப்பழம்	82.0	0.5	0.8	0.4		15.0	—	335
அப்பிள் பழம்	84.0	0.3	0.3	0.4		11.0	—	290
பீயர் பழம்	83.0	0.4	0.7	0.4		9.0	—	315
முந்திரிகை வற்றல்	86.0	0.5	0.7	0.2		8.5	—	255
பழவற்றல்	77.0	0.6	0.9	0.2		13.0	—	420
பேரீந்து வற்றல்	15.4	1.3	2.1	2.8		78.4	—	1611
அன்னுசிப்பழம்	87.8	0.4	0.5	0.1	0.6	10.6	91	413

† வித்தில்லாமல் கணக்கிடப்பட்டது.

நமது நாட்டிற் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களின் பாகுபாடுகளைக்காட்டும் விஷய சங்கிரகம்.

ஆகாரம்	தண்ணீர் 100-ல்	உப்புச் சத்துக்கள் 100-ல்	தசைப் பொருள் 100-ல்	கொழுப்பு 100-ல்	நார்ப் பொருள் 100-ல்	பசைப் பொருள் 100-ல்	100 இருமின் கலோறி மதிப்பு	1 ருத்தலின் கலோறி மதிப்பு
பப்பாப்பழம்	89.0	0 1	2.34	0.09	0.28	8.23	44	200
மங்குஸ்தான் பழம்	87.6	0.13	0.6	1.0	5.1	5.57	35	159
டொறியான் பழம்	64.2	1.04	2.7	3.0	0.9	28.16	154	699
வத்தகைப்பழம் } வெள்ளரிப்பழம் }	93.0	0.3–0.6	0.5–0.6	0.2	கணக்கிடவில்லை	5.5–11	—	125-140
கொய்யாப்பழம்	81.65	0.73	0.96	0.07	6.84	9.75	45	204
அணிநுணுப்பழம்	80.3	0.4	1.7	0.6	0.1	16.9	34	154
மசாலை வகை								
இஞ்சி	91.1	0.54	2.1	0.86	1.7	3.7	32	145
உள்ளி	58.7	1.3	4.3	0.1	0.8	26.6	127	676

நமது நாட்டிற் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களின் பாகுபாடுகளைக்காட்டும் விஷய சங்கிரகம்.

ஆகாரம்	தண்ணீர் 100-ல்	உப்புச் சத்துக்கள் 100-ல்	தசைப் பொருள் 100-ல்	கொழுப்பு 100-ல்	நார்ப் பொருள் 100-ல்	பசைப் பொருள் 100-ல்	100 கிரு மின் லோறி மதிப்பு	1 ருத்தலின் கலோறி மதிப்பு
வெண்காயம்	82.8	0.5	1.23	0.1	—	15.37	48	218
மல்லி	9.64	10.73	11.1	0.33	12.5	55.7	277	1256
மிளகு	10.06	4.6	10.63	9.4	12.1	53.21	349	1583
சீரகம்	12.8	7.8	10.67	0.55	39.75	28.43	165	748
வெந்தயம்	15.9	5.1	25.25	4.1	10.5	39.15	302	1370
புளி	26.2	1.5	2.86	0.44	8.1	60.9	266	1207
மிளகாய்	14.2	5.0	12.8	4.5	25.6	37.9	250	1134
ஏலம்	17.9	5.8	10.0	3.4	22.1	40.8	240	1089
கறுவா	13.1	2.2	3.31	2.4	11.3	67.79	313	1420
கிராம்பு	23.6	4.7	5.75	15.8	10.0	40.15	378	1714

நமது நாட்டிற் கிடைக்கக்கூடிய ஆகாரங்களின் பாகுபாடுகளைக்காட்டும் விஷய சங்கிரகம்.

ஆகாரம்.	தண்ணீர் 100-ல்	உப்புச் சத்துக்கள் 100-ல்	தசைப் பொருள் 100-ல்	கொழுப்பு 100-ல்	நார்ப் பொருள் 100-ல்	பசைப் பொருள் 100-ல்	100 கிரு மின் கலோறி மதிப்பு	1 ருத்தலின் கலோறி மதிப்பு
கடுகு	7.93	3.3	23.4	23.2	1.7	40.47	478	2168
கருவேப்பிலை	60.2	3.8	9.7	1.7	10.3	14.3	114	517
இனிப்பு வகை.								
தேன்	18.2	.2	.4	—	—	81.2	—	1515
சீனி						100.	—	1856

28.35 கிறும் = 1 அவுன்ஸ்.

1 கிறும் பசைப்பொருள் 4.1 = கலோறிகள்.

1 கிறும் தசைப்பொருள் = 4.1 கலோறிகள்.

1 கிறும் கொழுப்பு — 9.3 கலோறிகள்.

நாம் செய்யும் தொழில் கட்கேற்ப நமது உறுப்புக்கள் உபயோகப்பட்டு அவைகளின் சக்தி சேதப்படுகின்றது. அது நாம் உண்ணும் உணவின் சத்தினால் மறுபடியும் நிரப்பப்படுகின்றது.

உணவும் தொழிலும்.

ஆகையால் தொழில் வேறுபாட்டுக் குத்தக்கபடி உணவும் வேறுபட்டிருத்தல் அவசியமாகின்றது. நாம் செய்யும் தொழில்களை மூன்று பிரதான வகுப்புகளாகப் பிரிக்கலாம்.

(1) சரீரப்பிரயாசையான வேலைகள் மாத்திரம் செய்தல்.

(2) மூளை வேலை மாத்திரம் செய்தல்.

(3) சரீரப்பிரயாசை மூளை வேலை இரண்டும் சம்பந்தப்பட்ட தொழில்கள்.

சரீரப்பிரயாசையான வேலைகளை மாத்திரம், செய்யும் தொழிலாளர்க்குத் தசை நாரின் (Muscles) சிதைவே அதிகம் உண்டாதலால், இச்சிதைவை நிரப்பிவைக்கத் தக்க உப்புச் சத்துக்கள் நிரம்பப்பெற்ற பொருட்களே இவர்களின் பிரதான உணவாக விருத்தல் வேண்டும். இவர்கள் இலகுவில்

சரீரப்பிரயாசையான வேலைக்கு உணவு.

சீரணிக்காத தசைப்பொருள் நிரம்பிய வித்து வகைகளும், கொழுப்புப் பொருட்களும், உருளைக்கிழங்கு முந்திரிகை வற்றல் போன்ற வற்றல்களும், அப்பிள் தக்காளி முதலிய பழங்களும்,

முள்ளங்கி பயத்தங்காய் வெண்காயம் முதலிய மரக்கறிகளும் கீரை வகைகளும் சாப்பிடல் நன்று. தேநீர் முதலிய பானங்களும் குடி வகைகளும் விலக்கப்படல் வேண்டும். இவைகளுக்குப் பதிலாகக் கஞ்சிவகை குடிக்கலாம்.

மூளை வேலை மாத்திரம் செய்யும் கணக்கர் முதலியவர்களுக்கு மாமிச கோளங்களின் (Glands) வேலையே அதிகமாக விருக்கின்றது. ஆகையால் இவர்களின் உணவு மாமிச கோளங்களில் ஏற்படுங்

மூளை வேலைக்கு உணவு.

குறைவை நிவர்த்தி செய்யக்கூடிய உப்புச்சத்துக்கள் உள்ளனவாக விருத்தல் வேண்டும். இவர்கள் இலகுவில் சீரணிக்கத்தக்க மெல்லிய ஆகாரங்களையே அதிகமாய் உட்கொள்ளல் வேண்டும். பாலும் பழங்களுமே இவர்களின் பிரதான உணவாயிருத்தல் நன்று. வேறுவகை உணவுகள் ஒரு வேளை சாப்பிடுதல் போதுமானது தோடம் பழம் முந்திரிகைப்பழம் அன்னாசிப்பழம். முதலிய பழங்களும், இலகுவில் சீரணிக்கத்தக்க மரக்கறி, கீரை வகைகளும் சாப்பிடலாம். பானமாகப் பழச்சாறுகளை உபயோகித்தல் நல்லது.

சரீரப்பிரயாசை மூளை வேலை முதலிய இரண்டும் சம்பந்தப்பட்ட வியாபாரத்தொழிலாளர் போன்றவர்களுக்கு நரம்பின் (Nerves) தொழிலே அதிகமாயிருத்தலால், இவர்களின் உணவில் நரம்பைப் பலப்படுத்

சரீரப்பிரயாசையும் மூளையும் சம்பந்தப்பட்ட வேலைக்கு.

தத்தக்க உப்புச்சத்துக்கள் அதிகமாயிருத்தல் வேண்டும். மரக்கறிகள் முக்கியமாய் இவர்களின் உணவில் சேர்க்கப்படுவதோடு, கேழ்வரகு, தவிட்டுப்பற்றுள்ள அரிசி, பால், வெண்ணெய், பழங்கள் கூடியனவுமாயிருத்தல் நன்று. எல்லாவிதத் தொழிலாளர்களும்பாலும் பழங்களும் தம் ஆகாரத்தில் சேர்த்தல் மிகவும் நன்று.

நம்மவரும் உணவும்.

இக்காலத்தில் நம்மவருள் பெரும்பாலார் உணவில் கிஞ்சிற்றேனும் சிரத்தை எடுக்கின்றாரில்லை. பசிவரும் பொழுது வயிற்றை நிரப்பினால் போதுமென்றளவில் நின்று கொள்வதும், உருசி பார்த்து உண்பதும் என்ன அறியாமை! நாம் உண்பது உயிர்வாழ்வதற்கென்று நினைந்து உணவை நிறையினாலும் அளவினாலும் மதியாமல் தேகத்தைப் போஷிக்கும் சக்தியினளவினால் உணவு கொள்ளப்படல் வேண்டும். சத்தான உணவை விரும்பி நன்றாக மென்று தின்னல் வேண்டும்.

அரிசிச்சோறு.

அரிசிச்சோறு நமது பிரதானமான ஆகாரமாகிறது. அரிசியோ போஷக சக்தியில் குறைவானது. அதிலும் மில்லில் குத்தப்பட்ட அரிசியில் உயிர்ச்சத்தாயுள்ள தவிட்டுப்பற்றும் போய் விடுமாதலால், மில் அசிரியின் பிரயோசனத்தைப்பற்றிக் கூறவேண்டியதில்லை.

ஆகவே மில்லில் நெல் குத்தப்படும் கெட்ட வழக்கம் ஒழிதல் வேண்டும். அரிசியிலுள்ள உயிர்ச்சத்தாகிய தவிடு சேதப்படாமல் உரலில் நெல் குத்தப்படும் பழைய முறையைக் கைக்கொள்வது நன்று.

நம் முன்னோரின் உணவு.

நம் மூன்னோர் சத்துள்ள உணவின் பயனைப் பூரணமாய் அறிந்திருந்தனர். பால், பழம், நெய் முதலியன அவர்கள் போற்றிவந்த உணவாகும். ''நெய்யில்லா வுண்டி பாழ்,'' என ஔவையாரும், ''பாலுண்டோம்,'' எனத் தேரையரும் கூறியிருப்பது கவனிக்கத்தக்கது. மருந்தினால் இலகுவாகத் தீராதநோயாளர்களும், இந்திரியப் பலக்குறைவினால் மக்கட் பேறில்லாதவர்களும், விரதங்காத்துப் பிற உணவுகளை விடுத்து, வீரியம் நிறைந்த பால், பழம், இளநீர் முதலியன உண்டு, நோய் தீரப்பெற்றும் பிள்ளைப்பேறு கிடைக்கப்பெற்றுமிருக்கின்றனர். பாலின் மகிமையை அறிந்து பாலைப் போதியபடி கொடுக்கும் பசுவைத் தெய்வத்திற்கொப்பாக மதித்து, இல்லங்கள் தோறும் பசுக்களை வைத்திருத்தல் இலட்சுமீகரமான வாழ்வுக்கு அவசியமெனக் கொண்டு, பசுவிருத்தியில் ஊக்கமெடுத்திருக்கின்றனர். ஆதலால் கால வெல்லை கணக்கிட வியலாத நற்பழக்கங்களை அநாகரீகமென்று தள்ளிவிடாமல் ஆய்ந்து தெளிந்து அவசியமானவற்றைக் கொள்ளல் நன்று.

நாம் சோற்றையே உணவாகக் கொள்ளும்போது, சோற்றில் தசை உண்டாக்கும் பொருள் சொற்பமா

யும், கொழுப்பும் உப்புச்சத்தும் மிகவுங் குறைவாயும், உயிர்ச்சத்தில்லாமலும் இருத்தலால்,

சோற்றுணவு.

தசை உண்டாக்கும் பருப்பு முதலிய பதார்த்தங்களும், உயிர்ச்சத்தும், உப்புச்சத்தும், சரீரத்தின் கழிவுகளை வெளிப்படுத்தும் பொருட்களும் நிறைந்த மரக்கறி கீரைவகைகளும், கொழுப்புப் பொருட்களாகிய நெய், எண்ணெய் முதலியவைகளும் போதியவளவு சேர்த்துக்கொள்வதோடு, பால் பழம் முதலியனவும் சாப்பிடல் வேண்டும். இன்றேல் சோற்றுணவு உடம்பின் வளர்ச்சிக்குரியதாக மாட்டாது.

நீரழிவுக்குக் காரணம்.

தவிட்டுப்பற்றில்லாத ஆலை அரிசி, வெள்ளைச் சீனி முதலியவைகளைப் பிரதானமான உணவாகக் கொள்வதனாலும் கொழுப்புப்பொருள் ஆகாரத்தில் குறைவதினாலும் நீரழிவு ரோகம் உண்டாகிறது.

தேநீர், கோப்பி, கொக்கோ இம்மூன்றும் ஏறக்குறைய ஒரே குணமுடைய பொருட்கள். இவைகளில் முக்கியமாய் இருப்பன முறையே தீயின் (Theine) கவேயின் (Caffeine) தீயோபுரோமயின் (Theobromine) ஆகும். இப்பொருட்கள் சமயோசிதமாய்ச் சிறிய அளவில் உபயோகிக்கப்படின் நரம்புக்குக் கிளர்ச்சி தந்து தலையிடியையும் போக்குகின்றன. வேணும் அளவுக்கு அதிகமாக உபயோகிக்கப்படினும், சிறிய அளவிற்றானும் நீடித்து உபயோகிக்கப்படினும்,

தேநீர் முதலிய வற்றின் தீங்கு.

தேகத்தில் நச்சுத்தன்மையையுண்டு பண்ணி நரம்புப் பலவீனம், சீரணக் கருவிகளில் கோளாறு, இருதயத்துடிப்பு, குண்டிக்காய் நோய் முதலியவைகளை விளைவிக்கின்றன. தேநீரில் ரானின் (Tannin) அதிகமாயிருத்தலால் சீரணக்கோளாறுகளையும், கோப்பி நித்திரையின்மையையும் கொடுக்கின்றன. சொக்கோவில் மாத்திரமே சிறிதளவு ஆகாரத்தன்மை உண்டெனினும் மற்றையவைகளில் ஆகாரத்தன்மை இருக்கவில்லை. ஆகையால் இம்மூவகைப்பானங்களையும் பாவியாதிருத்தல் நன்று. வேண்டுமாயின் சிறிதளவில் வயோதிபர் சமயம்போல் உபயோகிக்கலாம். குழந்தைகளுக்கு இவைகளின் பழக்கம் உதவாது. தேநீர்க் கடைகளில் இவைகள் பாகம் பண்ணப்படும் முறைகேடுகளால் இவற்றிலுள்ள நச்சுத்தன்மை அதிக அளவில் சேருகின்றமையால் தேநீர்க் கடைகளை நாடுதலாகாது.

வெண்ணெய் எடுத்தமோர் எண்ணெய் எடுத்த புண்ணாக்கு முதலியவைகளில் ஆகாரத்தன்மையில்லை.

ஆகார மாகாதவை.

ஆகையால் அவைகளை ஆகாரமாக உபயோகிக்கப்படுவதிற் பயனில்லை. மோரிற்குச் சில நோய்களைக் குணஞ்செய்யும் சக்தி உண்டு. எனவே மோரை மருந்தாகப் பாவிக்கலாம்.

சேழ்வரகு, உமியுடன் பண்படுத்தப்பட்ட கோதுமைமா அல்லது அரிசித்தவிடு கலக்கப்பட்ட வெள்ளைக்கோதுமைமா இவைகளைக் கீரைகளுடன் கலந்து

சில உணவுப் பொருட்களைப் பாகஞ் செய்யும் முறை.

வெண்ணெய் அல்லது எண்ணெயில் பாகம் செய்து புசித்தால் நல்ல குணந் தரும். பயறு, உளுந்துபோன்ற தானியங்களைச் சோது நீக்காமல் பாகம் செய்வதே நன்று. இத்தானியவகைகள் வறுக்கப்படுவதனால் அவைகளிலுள்ள மிகச் சொற்பமான தைலம் சேதமாகுமாதலால் அவைகளை வறுக்காது உபயோகித்தல் வேண்டும். கல்யாணப் பூசணிக்காய், தக்காளிப்பழம், சக்கரிக்காய் முதலியவைகளை வேகவைப்பின் அவைகளின் குணங் கெடுமாதலால் எப்பொழுதும் பச்சையாய் பாகம் செய்தலும், உருளைக்கிழங்கைத் தோல் சீவாமல் சமைத்தலும் நல்லது.

பாலுணவு.

பால் நோயாளருக்கும், குழந்தைகளுக்கும் விசேஷ குணஞ்செய்யும். இராப்போசனம் பண்ணியபின் பால் சாப்பிட்டுவரின் கண்ணோய் அணுகாது. வியாதி இல்லாத பசுவில் சுத்தமாய்க் கறக்கப்பட்டவுடன் பச்சைப்பாலாய்ச் சாப்பிடுதல் மிகவும் நல்லது. பாலினால் நெருப்புக்காய்ச்சல் முதலான பல நோய்கள் தொத்தக்கூடுமாதலால் சந்தேகப்படத்தக்க பாலைச் சிறிதளவு தண்ணீர் கலந்து மெல்லிய நெருப்பில் காய்ச்சிச் சாப்பிடுதல் வேண்டும். வெண்ணெய் பிறக்கக் காய்ச்சுவதும், காய்ந்தாறிய பாலை மறுதரம் காய்ச்சுவதும் நல்லதல்ல. பால் உண்ணும்பொழுது புளிப்பில்லாத பழவகைகளுடன் கலந்து உமிழ்நீர் (Saliva) சேரத்தக்கதாய் ஆறுதலாக உண்பது நன்று.

இளநீர் மிகவும் சத்துள்ள உணவாதலால் அதை மட்டாய் உபயோகித்தல் வேண்டும். பால் கிடையாத விடங்களில் அதற்குப் பதிலாக இளநீரைக் கொள்ளலாம்.

உணவின் குணத்தைக் குறைப்பவை.

எந்த உணவுப்பொருளையும் மிதமிஞ்சி வேகவைத்தால் அதன் இயல்பான குணங்குறையும். ஆதலால் வெந்து கெடாதவிதம் பக்குவப்படுத்தல் வேண்டும். மரக்கறி முதலானவைகளுக்கு மசாலைச்சரக்குகள் அதிகம் சேர்ப்பதால் அவைகளின் குணங்கள் குறையும். ஆகையால் மசாலைச் சரக்குகளை குறைவாக உபயோகித்தல் வேண்டும். முடியுமானால் அவைகளை முற்றாய் உபயோகியாது விடுதல் நல்லது.

சிலவகை ஆகாரங்களின் குணம்.

பொரித்ததும் வறுத்ததுமான ஆகாரங்கள் சமியாக்குணம் மலச்சிக்கல் முதலியவைகளை உண்டுபண்ணுவதால் அவைகளை உண்ணுதல் நல்லதல்ல; நீராகாரம் (இரவில் அன்னத்தில் தண்ணீர் இட்டுவைத்தல்) தயிர், வெண்காயம் முதலியவை சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். இதனால் வெட்டை முதலிய நோய்கள் குணமாகும். ஆனால் முதல் நாள் சமைத்த கறி, புளித்த கறி சாப்பிடுதல் கூடாது. "முதனாட் சமைத்த கறி அமிர்தமெனினு மருந்தோம்" என்பர் தேரையர்.

பலாகாரம் என்ன?

எப்பொழுதும் நமது போசனம் பலாகார முடைத்தாயிருத்தல் நன்று. பலாகாரமென்பது மா சீனி எண்ணெய் மூன்றுங்கொண்டு பலவித வடிவினதாய்ச் செய்யப்படும் பக்ஷணங்களன்று--பால், பழம், வித்துவகை, கீரைவகை, கிழங்குவகை என்பனவே. இவை முன்னரே பலவிடங்களில் சொல்லப்பட்டிருந்தும் பின்னரும் பன்னிப் பன்னிப் பேசப்படுவது பலாகாரத்தின் அவசியத்தை வற்புறுத்தற் பொருட்டாம்.

இன்ன காலத்தில் இன்ன உணவு ஆகாதென்பது.

இரவிலே தயிரும், கீரைவகைகளும், கிழங்குவகைகளும் சாப்பிடுதல் கூடாது. எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்த அன்று புளி, தயிர், பாகற்காய், அகத்திக்கீரை, இளநீர், வாழைப்பழம் முதலியன புசித்தலாகாது. அதிகம் சூடான சாப்பாடும், ஆறிக் குளிர்ந்துபோன சாப்பாடும், உமி கல் முதலியன உள்ளதும், ஈமொய்த்ததுமான பக்ஷணங்களும் போசனத்துக்குதவா.

ஈக்களால் விளையுந்தீங்கு.

ஈக்கள் அநேகமாய்க் கெட்டு நாறுகிற பொருட்களிலும் வேறு அழுக்குகளிலும் மொய்க்கின்றன. ஆதலினால் அவைகளில் உள்ள விஷக்கிருமிகள் ஈக்களில் ஒட்டிக்கொண்டு அவைகள் சாப்பாட்டில் மொய்க்கும் வேளைகளில் அதிற் சேர்ந்து கொள்கின்றன. இவ்விதம் சாப்பாட்டுடன் விஷக்கிருமிகளை உட்

கொள்ளுவதால் அநேக நோய்கள் பரவுகின்றன. ஆதலால் சாப்பாட்டை ஈமொய்க்காமல் மூடி வைத்தல் வேண்டும்.

ஆகாரத்துக்கு உதவாத பொருட்கள்.

நாட்சென்ற உணவுப்பொருட்கள் கெட்டு விஷத் தன்மை அடைகின்றன. இதன் பயனாய் வயிற்றுக் குளப்படிகளும், சரீரத்தில் கோளாறுகளும், நெருப்புக்காய்ச்சல், பேதி முதலிய நோய்களும் நேருகின்றன. ஆதலால் உளுத்துப்போன பருப்பு வகை, புழுப்பிடித்தமா, பழுத்துப்போன கீரை, அழுகிப்போன பழம், மரக்கறி, கிழங்கு, நாறிப்போன இறைச்சி, மீன் முதலியவை, பழைய முட்டை, சக்குமணமுள்ள எண்ணெய், நெய், பூத்த வெண்ணெய், ஆடை திரைந்துபோன பால், ஊறிப்போன பால்டின் (Condensed Milk), டின்னில் அடைக்கப்பட்ட மற்றும் கெட்டுப்போன சாப்பாட்டுச் சமான்கள் உணவுக்குதவா.

"மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக் கருந்திய
தற்றது போற்றி யுணின்"
(திருக்குறள்.)

"ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணேம்"
(தேரையர்.)

"நொறுங்கத்தின்றால் நூறினுஞ்சாவில்லை"
(முதுமொழி.)

ஆகவே போசனஞ் செய்யுங்கால், முன் சாப்பிட்ட ஆகாரம் சீரணமானதை நன்கறிந்து, சீரண சக்திக்கேற்றவாறு, சரீர சுபாவத்துக்கும் காலத்துக்கும் பொருத்தமான உணவுகளை நன்றாய் மென்று தின்னல் வேண்டும். இவ்வண்ணம் செய்வதால் சீரண சக்திக்கு அநுகூலமாயுள்ள உமிழ்நீர் உணவோடு நன்றாய்க் கலப்பதுமன்றிச் சீரணத்துக்கு உரிய கருவிகளின் தொழில் நடத்தற்கு இலகுவாயும் இருக்கும்.

உணவருந்தும் முறை.

உண்ட போசனம் சீரணமாகுமுன் அடிக்கடி சாப்பிடுவதால் சீரணமானபோசனத்துடன் சீரணமாகாத போசனம் கலக்கும். அதன் பயனாய் நோயுண்டாகும். ஆதலால் பசியுண்டாகுமுன் சாப்பிடும் பழக்கத்தை அறவே ஒழித்தல் வேண்டும்.

பசியாமல் புசிப்பதால் வரும் கேடு.

உட்கொண்ட ஆகாரங்களின் சீரணகால விவரம்.

நெய், பருப்பு, மரக்கறி முதலியவை கூடிய அன்னம்	8	மணித்தியாலம்
மாவினால் செய்யப்பட்ட பக்ஷணங்கள்	8	,,
தேன், பால்	8	,,
பசுப்பால் கூடிய கஞ்சி	7	,,
மாக்கரைத்த ஆகாரம்	3	,,
பழ இரசம்	3	,,
மரக்கறிச் சூப்பு	3	மணித்தியாலம்.
இளநீர்	3	,,
கழுநீர்	2	,,
மோர்	1½	,,
தண்ணீர்	1½	,,

நாளொன்றுக்கு இரண்டு வேளை போசனஞ் செய்தலே உத்தமம். மூன்று வேளை புசித்தல் மத்திமம். அதற்குமேல் நோய்க்கிடமாகும்.

மிதூண் விரும்பல் எப்பொழுதும் கேட்டையே விளைவிக்கும்.

"தீயளவின்றித் தெரியான் பெரிதுண்ணின்
நோயளவின்றிப்படும்."

என்றார் தெய்வப்புலவரும். உணவை அளவுக்குமிஞ்சிச் சாப்பிடுவதனால் நமது சீவசக்தி (Energy) அக்கூடிய பாகமான உணவைச் சீரணிப்பதில் (Digestion) மேலதிகமாய்ச் செலவாகின்றது. ஆதலினால் உணவைக் கிரகிப்பதற்கும் (Assimilation) கழிவுப்பொருட்களைச் சரீரத்தினின்றும் வெளிப்படுத்துதற்கும் (Elimination) போதியவளவு சக்தி இல்லாமற் போவதால் நோய்க்கிடமாகின்றது. மலச்சிக்கலும், அதன் பயனாய் வரும் பல நோய்களும் பலக்குறைவு, களை (General Tiredness) முதலியவைகளும் சரீரத்தில் ஏற்படக்கூடும். "பெருக்கத்தின்று வெடுக்கனடக்கிறது" என்ற சாமானியப் பேச்சும் இங்கு கவனிக்கத்தக்கது.

மிதூணின் கேடு.

"மிகினுங் குறையினுநோய் செய்யு நூலோர்
வளிமுதலெண்ணிய மூன்று."

என்னுந் திருவாக்குக்கொப்ப மிதூண் எவ்விதம் நோய்க்கிடமாகின்றதோ, அவ்விதமே சரீரத்தைப் போஷிக்கத்தக்க அளவு போசனம் உட்கொள்ளாமல் விடுவதாலும் நோய் சாரும்.

தேவைக்குத் தக்க உணவருந்தாமையின் தீங்கு.

உணவுக்குறைவினால் முதலில் கொழுப்புக்குறையும், பின் தேக பலம் குறையும்; வயிற்றோட்டமும், சருமரோகங்களும் உண்டாகும்; கண் ஒளி குறையும்; பெருங்களை கொள்ளும்; உடல் நிறையில் நூற்றுக்கு அறுபது குறையுமேல் மரணம் சம்பவிக்கும். ஆதலால் இயன்றவரை தேகத்தின் போஷணைக்கேற்க உணவு உட்கொள்ளல் வேண்டும்.

தண்ணீர் அத்தியாயத்தில் கூறியபடி போசனஞ்செய்யுங் காலத்தில் தண்ணீர் அருந்தலாகாது. "பெருந்தாகமெடுத்திடினும் பெயர்த்து நீரருந்தோம்" எனத் தேரையர் கூறி இருப்பது சிந்திக்கத்தக்கது.

போசன காலத்தில் ஏன் நீரருந்தலாகாது.

போசனத்துடன் தண்ணீர் கலந்து சாப்பிடுவதால், சீரணத்திற்குரிய ஆமாசயத்தின்று வெளிப்படும் திராவகம் தண்ணீருடன் கலந்து இயல்பாயுள்ள அதன் குணங் குறைகின்றமையால் (Dilutes) சீரணசக்தி குறைகின்றது. தண்ணீரின் முக்கியகுணம் குடலுறுப்புக்களைச் சுத்தி செய்

தலாயிருத்தலின், உணவைச் சரீரத்திற் கிரகிக்கும் சக்தியும் குறையும். ஆதலால் தண்ணீர் போசனத்துடன் பருகப்படும் வழக்கம் ஒழிதல் வேண்டும்.

மிளகாய் முதலிய மசாலைச்சரக்குகளை அதிகமாய் உபயோகிப்பதால் சீரணசக்தி பலப்படுமென்று பலர் கருதுகின்றனர். அவைகள் ஒருபோதும் சீரணசக்திக்கு உதவி புரிகின்றதில்லை.

மசாலை, புகையிலை, குடிவகை சீரணத்திற்கு உதவி செய்கின்றனவா?

போசனம் குடலிற் தங்காமல் வெளிப்படும்படி குடலுறுப்புக்களைக் கிளர்ச்சி செய்யும் குணமே அவைகளுக்கு அதிகமாயுண்டு. ஆதலினால் அவைகளை அதிகமாய் உபயோகிப்பதால் சீரணசக்திக்கு மாறாக அசீரணத்தையே உண்டு பண்ணுகின்றன. புகையிலை உண்ட போசனம் நன்றாய்ச் சீரணமாகுமுன் அதை வெளிப்படுத்துவதாலும், குடி சீரணசக்தியை முற்றாய்க்குறைக்கின்றமையாலும் இவைகளை ஒருபோதும் உபயோகிக்கக்கூடாது. குடியைப்பற்றி இன்னும் விவரமாய் ஒழுக்கம் என்னும் அத்தியாயத்திற் காண்க.

காரம், இனிப்பு, மாமிசம், லாகிரி.

காரம், ஊறுகாய், இனிப்பு, லாகிரி வஸ்துக்கள் முதலியவைகளை அதிகம் உபயோகிப்பதனால் சரீரமெலிவும், காரம், மாமிசம், லாகிரி உணவுகளால் கோபம், மதம் முதலிய தீய குணங்களும் உண்டாகின்றன. புளி வீரியத்தைக் குறைப்பதால் மட்டாய் உபயோகித்தல் வேண்டும்.

தேன்.

உணவில் இனிப்பைச்சேர்க்க விரும்பினால் தேனைச்சேர்த்தல் நன்று. தேன் கலந்து உண்டால் தேகம் புஷ்டிக்கும்; வாதம், கபம் தீரும்; பசி தீபனமும் மலசுத்தியு முண்டாகும். பித்த தேகத்திற்குப் பொருந்தாது. வெல்லம், பனை வெல்லம் இவைகளை மட்டாய் உபயோகிக்கலாம். வெள்ளைச்சீனி உதவாது.

பெண்கள் உணவின் அளவு.

குறைந் அளவு உணவு பெண்களுக்குப்போதுமென்பது தற்கால ஆராய்ச்சியாளர் துணிபு. "உண்டி சுருங்கல் பெண்டிற்கழகு" என்று பிராட்டியார் கூறுவதனால் நம்முன்னோர் ஆராய்ச்சியின் திறன் புலனாகும். பெண்களுக்குக் குறைந்தளவு உணவு போதுமென்பதனால் அவர்களுடைய சுக வாழ்வின் தேவைக்குக் குறைந்தளவு உணவென்பது கருத்தல்ல. இயற்கையில் ஆண்களினும் பெண்கள் குறைந் அளவான ஆகாரத்தில் சீவிக்கக்கூடியவர்கள் என்பதாம்.

நோய்க் காலத்தில் உணவு.

நோய்க்காலத்திலும், அதன்பின் சிறிது காலம் வரையும் சீரணக்கருவிகளின் பலம் குறைந்திருத்தலால் அக்காலங்களில் நாம் உணவு விஷயத்தில் விசேட கவனம் செலுத்தல் வேண்டும். மெல்லிய ஆகாரமாய் அடிக்கடி சிறிய அளவில் கொடுத்தல் நன்று. பொதுவாகப்பால், சூப்பு, தண்ணீருடன் நன்கு கலக்கப்

பட்ட முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, நெற்பொரி அவித்த நீர், சோடா முதலியவற்றை ஆகாரமாகக்கொள்ளலாம். எனினும் ஒரு கைதேர்ந்த வைத்தியரின் உதவியை நாடி அவர் சொற்படி நடத்தல் நன்று.

காயச்சலுக்கு உணவு.

எல்லாவித காய்ச்சலுக்கும் முதல் மூன்று நாளும் உபவாசமிருத்தல் நன்று. வேண்டுமாயின் நெற்பொரி அவித்த நீரும் சோடா நீரும் பருகலாம். மூன்று நாளின்மேல் பால், முட்டையின் வெள்ளைக்கரு, சூப்பு முதலியவைகளை ஆகாரமாகக் கொள்ளலாம். பின்பு நோயின் தணிவையும், மலசலக்கிரமத்தையும், கவனித்து வறுத்த ரொட்டி (Rusk) புனர்பாகக் கஞ்சி, முதலியன கொடுத்தல் வேண்டும். நோய் குணமானால் நல்ல ஆகாரம் கொடுக்கலாம். நெருப்புக்காய்ச்சலிலும் இம்முறையைப் பின்பற்றலாம்.

சுவாசத்திற்கு.

சுவாச (Pneumonia) நோயாளருக்குச் சூப்பு, சூடான பால் முதலியன கொடுக்கலாம். சூடான பால் இருமலைத்தணிக்கும். தாகமெடுப்பின் சோடா, நெற்பொரியவித்த நீர் முதலியவைகளைக் கொடுக்கலாம். நோயின் தணிவைப்பார்த்துக் காய்ச்சலுக்குச் சொல்லப்பட்ட முறையைப் பின்பற்றலாம்.

தொய்விலும் கசத்திலும்.

தொய்வு நோயாளர் இரவில் மிகப்புசித்தலாகாது. இளநீர், தயிர், ஊறுகாய், வாழைப் பழம் முதலியவைகளை விலக்கல் வேண்டும். கசத்திற்கு நல்ல சத்துள்ள உணவு

களைச் சிறிய அளவில் அடிக்கடி சீரணத்திற்குப் பழுதில்லாமல் சாப்பிட வேண்டும்.

குக்கலுக்கு.

குக்கலில் சத்திகாணப்படுமாதலால் சாப்பாடு கிரமமாயிருத்தல் நன்று. குளிர்ந்த சாப்பாடுகள் இருமலை அதிகரிக்கச் செய்யுமாகையால் அவைகளை விலக்கல் வேண்டும். மீன் எண்ணெய் கிரமமாய்க் கொடுக்கப்படின் நல்ல பலன் செய்யும்.

கண்ணோய்க்கு.

கண்ணோய்களுக்குக் காரம், மாமிசம், புகையிலை, வெற்றிலை, குடிவகை முதலியவைகளை விலக்கலும் வாழைப்பழம், நல்லெண்ணெய், நெய், பொன்னாங்காணிக்கீரை பயறு முதலியவைகளை உண்ணலும் நோயைத் தணிக்கும்.

இருதய எரிவுக்கு.

இருதய எரிவுக்குத் தண்ணீர் அதிகமாய் குடித்தல் வேண்டும். தேநீர் முதலிய பானங்களையும், புகையிலை, குடிவகை, சீனி என்பவைகளையும் முற்றாய் விலக்கல் வேண்டும். பசைப்பொருட்பதார்த்தங்களைக் குறைவாகவே சாப்பிட வேண்டும். நெல்லிக்காய், எலுமிச்சம் பழ இரசம், தோடம்பழ இரசம், வில்வப்பழம், விளாம்பழம் முதலியவைகள் நல்லகுணம் செய்யத்தக்கனவாதலால் அவைகளை அதிகமாய்ச் சாப்பிடுவது நல்லது.

இரத்த விர்த்திக்கு.

வாலிபத்தில் காணப்படும் இரத்த விர்த்திக்கு (Blood Pressure) மாமிச போசனத்தை விலக்கி மற்றும் தசைப் பொருட் பதார்த்தங்களைக் குறைத்து மரக்கறிகளை அதிகம் புசித்தல் வேண்டும்.

குண்டிக்காய் நோய்க்கு.

குண்டிக்காய் நோயுள்ளவர்கள் பாளியரிசிக் கஞ்சியில் எலுமிச்சம் புளியைச்சேர்த்துச் சாப்பிட்டுவரின் நோய் சாந்தியாகும். கோப்பி, தேநீர் முதலிய பானங்களும் குடிவகைகளும் பாவிக்கப்படின் நோய் விர்த்தியடையும். ஆகையால் இவைகளை உபயோகித்தல் கூடாது.

வயிற்றுளைவுக்கு.

வயிற்றுளைவுக்குக் காரம், சோறு முதலியவை ஆகா. அரோட்டுமா, மரவள்ளிமா முதலியவைகளினால் கூழ் சமைத்துச்சாப்பிடுவது நல்லது. சுடுபாலில் எலுமிச்சம் புளியை விடில் ஆடைதிரையும். அந்த ஆடையை வடித்து வீசியபின் நீரைப்பருகினால் வயிற்றுவலி நீங்கும்.

அசீரணத்துக்குஆகாதவை.

அசீரணத்துக்குப் பொரித்த பக்ஷணங்களும் வறுத்த பக்ஷணங்களும், மசாலைச் சரக்கு வகைகளும், கீரைகளும், பழத்தோல்களும், முந்திரிகை பேரீந்து முதலிய வற்றல்களும், தேநீர், கோப்பி, குடிவகை முதலிய பானங்களும் சீனி சேர்த்துச் செய்த பொருட்களும் உதவா.

கொழுத்தவர்களுக்கு உணவு.

அதிகம் கொழுப்புள்ளவர்கள் உருளைக்கிழங்கு, வெண்காயம், மாஉணவு, எண்ணெய்வகை முதலியவைகளை விலக்குதல் நல்லது. இரண்டு வேளைக்குமேல் போசனம் செய்தல் கூடாது. மரக்கறிகளையும், கீரைகளையும் அதிகமாய் உணவில் சேர்த்தல் வேண்டும். "ஆள் மதத்தால்கீரை" என்னும் பழமொழி சிந்திக்கத்தக்கது.

மலச்சிக்கலுக்கு உணவு.

மலச்சிக்கலுக்கு முன்னரே சரீரத்தின் கழிவுப் பொருட்களை வெளிப்படுத்தும் பதார்த்தங்களுட் சொல்லப்பட்டிருக்கும் பொருட்களை அதிகமாய் உபயோகித்தல் வேண்டும். தவிட்டுப்பற்றுள்ள மாவினாற் சமைக்கப்பட்ட கூழ், ரொட்டி முதலியன சாப்பிடுவதும் பழங்களைச் சக்கரையுடன் சாப்பிடுவதும் நல்லது. வாழைத்தண்டேனும், கீரைத்தண்டேனும் இடைக்கிடை சாப்பிட்டுவரின் குடலுறுப்புக்கள் நன்றாகச் சுத்தியடையும். கறிகளுக்குச் சிறிதளவில் மசாலைச்சரக்குகள் சேர்க்கப்படின் குடலுறுப்புக்களுக்கு மலத்தை வெளிப்படுத்துதற்குக் கிளர்ச்சி கொடுக்கும். கருணைக்கிழங்கின் உபயோகத்தினால் மூல நோய் சாந்தியாகும்.

வயிற்றுப்புண்ணுக்கு.

வயிற்றுப்புண் உள்ளவர்கள் பாலுணவு மாத்திரம் சில காலம் உண்பது நல்லது. பின்பு காரமில்லாமல் சீரணத்திற்கேற்றவாறு ஆகாரம் உட்கொள்ளலாம். அசீரணத்

திற்கு விலக்கப்பட்ட பொருட்கள் இங்கும் விலக்கப்படல் வேண்டும்.

நீரழிவுக்குப் பசைப்பொருள் நிறைந்த பதார்த்தங்கள், சீனி என்பனவற்றை முற்றாய் உபயோகிக்காதிருத்தல் நன்று.

சூலைப்பிடிப்புக்கு மாமிசம், உருளைக்கிழங்கு பயத்தங்காய், வெண்காயம், கோப்பி, தேநீர், கொக்கோ, சிற்றுண்டிகள் முதலியன ஆகா.

கர்ப்பிணிகளுக்கு.

கர்ப்பிணிகள் ஐந்து தோடம்பழம் அல்லது நான்கு அப்பிள்பழம், அரை அவுன்ஸ் வெண்ணெய் நாள் வீதம் சாப்பிட்டுவருவரேல் அவர்களிற் காணப்படும் சிறுநீருடன் சுண்ணாம்பு போவது குறையும். பிறக்கும் குழந்தையில் தோஷக்குணங்கள் காணப்படா.

தாவரபோசனத்தின் உயர்வு.

நமது குடலமைப்பானது தாவரபட்சணிகளான ஆடு, மாடு முதலியவைகளின் குடலமைப்பைப் போல் பருவாயமைந்திருத்தலால் மக்களாகிய நாமும் இயற்கையில் தாவரபட்சணிகளே. உடலுக்கு அவசியம் வேண்டப்படும் உப்புச் சத்துக்கள் மண்ணில் ஏராளமாகக் கலந்திருக்கின்றன. இந்த உப்புச்சத்துக்களைத் தாவரவர்க்கம் நன்கு கிரகித்துக்கொள்வதால் தாவரபோசனம் சத்துள்ள போச

ணமாகின்றது. இன்னும் தாவர உணவானது சாந்தமும் சீவகாருண்யமும் சுரக்கவும் மருள் தேய்ந்து அருள் பாலிக்கவும் செய்யும்.

உள்ளி முதலியன ஏன்விலக்கப்பட்டன.

உள்ளி செம்முருங்கைக்காய் போலும் சில பொருட்கள் தாவர வர்க்கத்தினவாக இருப்பினும் மாமிசத்தின் குணமுடையனவாய் மன அமைதியின்மையையும் உடற் கொதிப்பையும் உண்டுபண்ணுவனவாதலால் பதார்த்த குணம் நாடி உணவுண்ட நம்முன்னோர் இவைகளை விலக்கி உள்ளார்.

பிள்ளைகளுக்குத்தாய்ப் பால்.

குழந்தைகளுக்குத் தாய்ப்பாலே சிறந்த உணவு. இது கடைசி எட்டு மாதம் வரையுமாயினும் கொடுக்கப்படல்வேண்டும். ஆராய்ச்சியின் பயனாய்த் தாய்ப்பாலில் வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகள் ஏனையோரினும் ஆரோக்கியத்திலும், புத்தி நுட்பத்திலும் சிறந்தவர்களென்று துணியப்பட்டிருக்கிறது. தாய்ப்பாலில் வளர்க்கப்படும் குழந்தைகளினும் எட்டு மாதம் வரையும் தாய்ப்பால் குடித்து வளர்ந்தவர்களே புத்தி நுட்பத்திலும் ஆரோக்கியத்திலும் விசேடமுடையவரென்றும், எட்டு மாதத்துக்குக் குறைவாகத் தாய்ப்பால் கொடுக்கப்பட்ட குழந்தைகள் இவைகளில் குறைவாகக் காணப்படுகின்றனரென்றும், நீடித்துத் தாய்ப்பாலில் வளர்ந்தவர்கள் ஆரோக்கியத்தில் சிறந்திருப்பினும் புத்தி நுட்பத்தில் அவ்வளவு அதிகமாக விருக்கவில்லை யென்றும் கூறுகின்றனர்.

எமது பழக்கவழக்கங்களும் மேனாட்டாராய்ச்சியும்.

நமது நாட்டில் குழந்தைகளுக்கு எட்டு, ஒன்பது மாசங்களில் அன்னப் பிராசனம் செய்தல்வேண்டுமென்னும் வழக்கம் இருந்து வருதல் எல்லோருமறிவர். இதன் கருத்துத்தான் என்னவாகும்! எட்டு, ஒன்பது மாதங்களுக்கு மேல் குழந்தைகளின் உணவு மாற்றப்பட்டு வரல் வேண்டுமென்பதைக் குறிக்கவில்லையா? என்னே நம்முன்னோரின் அறிவு! நமது பழைய பழக்க வழக்கங்களின் நுட்பங்களை நாம் உணர்ந்து கொள்ள முடியாமலிருக்கும் இருள் நிலையிலிருந்து மேனாட்டவரின் ஆராய்ச்சி என்னும் ஒளி எமது கண்களைத் திறந்து வைப்பதற்காக நாம் அவர்களுக்கு நன்றியுடையவர்களா யிருப்பதோடு இவ்வித நிலைமைக்கு வந்துவிட்டமைக்காக எம்மையும் நொந்து கொள்ளல் வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் போதியபடி தாயிடம் பால் இல்லாதிருக்குமேல் தாய்ப்பாலுக்கடுத்தபடியாய் பசுப்பாலே கொடுக்கத்தக்கது.

பசுப்பால் முலைப்பால் என்பவைகளில் உள்ள பொருட்களின் விவரம்.

	தண்ணீர்	சீனி	தசைப் பொருள்	கொழுப்பு	உப்புச் சத்து
பசுப்பால்	86.62	4.93	3.89	3.9	0.8
முலைப்பால்	87	6.5	2.2	4.0	0.3

முலைப்பாலினும் பசுப்பாலில் தசைப்பொருளும் உப்புச்சத்தும் அதிகமாயும், சீனி குறைவாகவும் காணப்படுவதால் குழந்தைகளுக்குப் பசுப்பாலில் தண்ணீர் கலந்து சிறிதளவில் சீனியும் சேர்த்துக் கொடுக்கப்படல் வேண்டும். குழந்தையின் வயதும் பால் எடுக்கப்படும் பசுவின் கன்றின் வயதும் ஒத்திருப்பின் மிக நன்று.

குழந்தைகளுக்குப் பசுப்பால்.

பால் மூலமாய்ப் பல நோய்கள் பரவுகின்றனவென்று முன்னரே பலவிடங்களிற் கூறப்பட்டிருப்பினும், இன்னும் அதைப்பற்றிச் சில கூறுவது நலம். க்ஷய நோயுள்ள ஒரு பசுவின் பால் ஒரு குழந்தைக்குக் கொடுக்கப்படின் அந்நோய் அக்குழந்தைக்கு ஏற்படக் கூடும். இன்னும் பால் கறக்கப்பட்டுக் கொண்டுவரும் இடங்களுக்கும் முறைகளுக்கும் ஏற்பத்தொண்டைக் கரப்பன், சிலவகைச்சுரம், வேறு தொற்றுநோய்களெல்லாம் பரவுகின்றன. ஆகையால் பால் நோயில்லாத பசுவில் சுத்தமாய்க் கறக்கப்பட்டுச் சுத்தமான பாத்திரங்களில் பாவிக்கப்படல் வேண்டும். பால்ப் பாத்திரங்களை உடனுக்குடன் கழுவிவிடல் வேண்டும். இன்றேல் நோயின் பிரதிநிதியாகிய ஈ அதில் வந்து சேரும்.

குழந்தைகளுக்கு நான்கு மணித்தியாலத்துக்கு ஒரு முறை பால் கொடுத்தல் வேண்டும். காய்ச்சிய பால் இலகுவாகச் சீரணிக்கின்றமையாலும், நோய்க் கிருமிகள் கொல்லப்படுதற்கு ஏதுவாயிருக்கின்றமை

யாலும், வெண்ணெய் பிறக்காமல் காய்ச்சிக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுத்தல் வேண்டும். காய்ச்சியபால் கொடுக்கப்பட்டுவரும் குழந்தைகளுக்குத் தோடம்பழச்சாறு கொடுத்தல் நல்லது. இதனால் உயிர்ச்சத்து "சி" குழந்தையின் உணவில் வேண்டியவளவு சேரும்.

தாய்ப்பால், நல்ல பசுப்பால் இவை கிடைக்காவிடில், குழந்தைகளுக்குத் தகரப்பால் கொடுக்கலாம். ஆனால் பெயர் பெற்ற கம்பனியாரால் குழந்தைகளுக் தயாரிக்கப் பட்டவையாயும், புதியன குத்தகரப்பால். வாயுமிருத்தல் வேண்டும். தகரப்பாலில் உயிர்ச்சத்தில்லை யாதலால் பழங்களின் இரசம் இடையிற் கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.

இதுவரை ஆகாரங்களுக்கும் உடலுக்குமுள்ள தொடர்பையும், பலவித ஆகாரங்களிலுமுள்ள வெவ்வேறு பொருட்களின் விவரங்களையும், அவற்றின் ஏற்றத்தாழ்வு, குணம் முதலியவற்றையும், எந்த எந்தக் காலங்களில் எந்த எந்த ஆகாரங்களை உட்கொள்ள வேண்டும், எவ்வெவர் என்னென்ன ஆகாரங்களைச் சாப்பிட வேண்டும் என்பனபற்றியும், அவைகளைச் சாப்பிட வேண்டிய முறையும் சுருக்கமாயும் இயன்றவரை விளக்கமாயும் கூறினோம். இனிமேல் நாம் உட்கொள்ளும் ஆகாரம் எவ்விதம் நமது சரீரத்திற்கு உணவாகின்றது என்றும் சிலர் அறிய விரும்புவராதலால், அவைபற்றிச் சில இங்கே சொல்வாம்.

அன்னம்பாகாக்கப்படும் விதம்.

நாம் உட்கொள்ளும் உணவு முதலில் பல்லினால் மெல்லப்பட்டு வாயிலிருந்து ஊறும் உமிழ் நீருடன் கலக்கின்றது. இதனால் ஆகாரத்திலுள்ள பசைப்பொருளில் ஒரு பாகம் சீனியாகி உமிழ் நீருடன் சேருவதுமல்லாமல் ஆகாரத்திலுள்ள உப்புச் சத்தும் உமிழ் நீருடன் கலந்து கொள்கின்றது. சாப்பாட்டைப் பல்லினால் நன்றாய் மெல்லமெல்ல உருசிகொடுத்தலினால் இதை உணர்ந்து கொள்ளலாம். பின்பு அது வாயிலிருந்து விழுங்கப்பட்டு ஆமாசயத்தை வந்து சேருகிறது. அங்கு அது நன்கு அரைக்கப்பட்டு ஆமாசயத்தினின்றும் வெளிப்படும் திராவகத்தினால் தசைப் பொருளும் பக்குவம் செய்யப்பட்டு கைம் (Chyme) என்று சொல்லப்படும் அன்னப்பாகாக்கப் படுகிறது. அந்த அன்னப்பாகு நான்கு மணித்தியாலத்தில் ஆமாசயத்திலிருந்து சிறு குடலுக்குச் செல்கிறது.

அன்னப்பாகு அன்ன இரசமாயும், பின் இரத்தமாயும் மாறும் விதம்.

சிறு குடலில் அதனிடமிருந்தவரும் ஒருவகை நீரும், பித்த நீரும், கணையத்திலிருந்து (Pancreas) வரும் நீரும் அன்னப்பாகுடன் கலந்து கைல் (Chyle) என்று சொல்லப்படும் அன்ன இரசமாக்கப்படுகிறது. இங்கே கணையத்திலிருந்துவரும் நீரால், உமிழ் நீரினாலும் ஆமாசயத்தினின்றும் வெளிப்படும் நீரினாலும் பக்குவப்படாது நழுவிவந்த பசைப் பொருளும் தசைப் பொருளும் பண்படுத்தப் படுவதுடன், கொழுப்பும் பித்த நீரின் உதவியைக் கொண்டு பக்குவப்படுத்தப்படுகிறது. அன்ன இரசம் சிறு குடலில் வில்லி

(Villi) என்னும் இடத்தை யடைந்ததும் இரத்தக் குழாய்களால் சரீரத்தின் போஷணைக்கேற்ற பொருட்களெல்லாம் கிரகிக்கப்படுகின்றன. எஞ்சிய தேவையற்ற பாகம் பெருங்குடலிற் போய்ச் சேருகிறது. இதற்கு நான்கு மணித்தியாலமாகிறது. பெருங்குடலில் வந்து சேர்ந்த பொருட்கள் நான்கு மணித்தியாலத்தில் மலமாய் வெளிப்படுகின்றன. ஆகையால் இரத்தமே நமது சரீரத்தைப் போஷிக்கின்றது.

நல்லொழுக்கம்.

ஒழுக்கத்தின் பயன்.

சரீராரோக்கியத்திற்கு நல்லொழுக்கமும் இன்றியமையாததொன்றாம். வாய்மை, தூய்மை, பொறுமை, அன்பு, அறம், முதலியவைகளினால் மனச்சமாதானமும் அதனால் சந்தோஷம், தேகம் பூரித்தல், ஊக்கம் முதலியனவும் உண்டாகின்றன. அழுக்காறு, அவா, வெகுளி, இன்னாச்சொல், இவைகளால் தேகத்தில் கொதிப்பும், உஷ்ண மிகுதியும், திருப்தியில்லா மனமும், விசனமும், இவைகளின பேருய் நோயும் உண்டாகும். ஆதலால் நாம் என்றும் நல்ல சிந்தை யுடையராய் நற்கருமங்களையே செய்தல் வேண்டும்.

அதிகாலையில் நித்திரைவிட்டெழுவதின் நன்மை.

அதிகாலையில் நித்திரைவிட்டெழுதல் உத்தமம்; அதனால் தேக உஷ்ணம் நீங்கும்; வாதபித்தங்கள் தத்தம் நிலையடையும். புலரிக்காலத்தில் அபானசமான வாயுக்கள் தத்தம் தொழில்களைக் கிரமமாகச் செய்யுமியல்புடையன வாதலால் மலசல பந்தங்கள் உளவாகா; சீரணக் குழப்பமும் மலச்சிக்கலால் உண்டாகும் பிற நோய்களும் நேரா; புத்தி கூர்மையாகும்.

நித்திரைவிட்டெழுந்து மலசல மோசனஞ் செய்ததும், சரீரம் களைக்கும்வரையும் தேகாப்பியாசஞ் செய்தல்வேண்டும். பின் தந்தசுத்தி செய்து வேர்வை

ஆறியதும் தண்ணீரில் ஸ்நானஞ் செய்தல் நன்று.

தந்தசுத்தி.

நாகரீகமுறையில் செய்யப்பட்ட நல்ல பற்பசை, பற்பொடி முதலியவைகளில் ஒன்றாலாயினும், ஆல், வேல், வேம்பு, மகிழ், மா முதலியவற்றின் குச்சியினாலாயினும் அல்லது கரிஉப்பினாலாயினும் பல் துலக்குவதால் பல்நோயுண்டாகாது.

ஸ்நானம்.

காலையில் குளிர்ந்த நீரில் ஸ்நானஞ் செய்வதால் சரீரக்குளிர்ச்சியும் நரம்பிற்கு வலுவும் உடலுக்கு உறுதியுமுண்டாம். தண்ணீர் அத்தியாயத்தில் இதைப்பற்றி விவரமாய்க் காணலாம். தோலும் குண்டிக்காயைப் போலவே தேகத்திலுள்ள கழிவுப்பொருட்களை வெளிப்படுத்துங் கருவியா யிருத்தலால், ரோமத் துவாரங்கள் வழியாக வேர்வை வெளியாவதற்குத் தடையாய் அழுக்குப்படிந்திராமல் உடம்பை நன்றாய்த் தேய்த்துக் குளித்தல் வேண்டும். அழுக்கைப் போக்குதற்கு நல்ல சோப்பையாவது பாசிப்பயறையாவது உபயோகிக்கலாம்; பாசிப்பயறு பாவிக்கப்படுவதால் அழுக்குப் போவதுடன் மேககாங்கையுந் தீரும்.

ஸ்நானஞ் செய்யும் போது பெண்கள் மஞ்சள் தேய்த்துக்கொள்ளும் வழக்கமுண்டு. மஞ்சளுக்கு விஷக்கிருமிகளைக் கொல்லும் குணமிருத்தலால் மஞ்சள் பூசிக் குளிக்கும் முறை அனுசரிக்கப்

மஞ்சளின் குணம்.

படுதல் நல்லது. மஞ்சளுக்கு "மஞ்சளழகும்" என்று நாலடியாரிற் கூறியிருக்கிறபடி அழகைக் கொடுக்குங் குணமுமுண்டு. மஞ்சளின் மணம் துர்க்கந்தத்தையும் போக்கும்.

ஸ்நான விதி.

போசனஞ் செய்து இரண்டு மணித்தியாலத்திற்குள்ளும், உடம்புகளைத் திருக்கும்போதும், வேர்த்திருக்கும்போதும், குளிரினால் சரீரத்தின் உறுப்புகள் விறைத்திருக்கும்பொழுதும், குளித்தலாகாது. குளிக்கும்போது உடம்பு குளிர்ந்து விறைக்கத்தக்கதாய்த் தண்ணீரில் நிற்றலாகாது. பலவீனர் அதிகாலையில் ஸ்நானம் செய்தல் கூடாது. குளித்தவுடன் ஈரஞ்சுவறாமல் தோய்த்துலர்ந்த வஸ்திரத்தினால் ஈரம் துடைத்துக்கொண்டு சுத்தமான அங்கிகளை அணிதல் வேண்டும்.

கடவுள் வழிபாடு.

அதன் மேல் சிறிது நேரமாயினும் கடவுளைத் தியானித்தல் வேண்டும். இதனால் மன அமைதி, பழி பாவங்களுக்கு அஞ்சுதல், தேற்றம், முயற்சியில் ஊக்கம், புண்ணிய கருமங்களைச் செய்வதில் பிரியம், சந்தோஷம் முதலியன உண்டாம்.

போசனம்.

போசனஞ் செய்யுங்கால் உணவு அத்தியாத்திற் சொல்லப்பட்ட கிரமங்களைக் கவனித்துத் தமது இயற்கைக்கு மாறுபடாததும் காலத்துக்

சேற்றதும், உயிர்ச்சத்து நிரம்பப் பெற்றதும், மண், கல், உமி முதலிய அழுக்குகள் இல்லாததுமான சுத்தமான ஆகாரங்களை உண்ணல் வேண்டும்.

முயற்ச்சி.

போசனத்திற்குப் பின் தமக்குரிய முயற்சிகளைச் செய்தல் வேண்டும். முயற்சி செய்யுங்காலத்தில் இயன்றவளவு ஊக்கத்தோடும் நேர்மையோடும் செய்தல் வேண்டும். வேலை முடிந்து வீட்டுக்கு வந்ததும் மனதிற்கு உற்சாகங் கொடுக்கக்கூடிய வழியில் சிறிது பொழுது போக்கல் நன்று. சங்கீதம் பாடுதல், கேட்டல், தமக்கிசைந்தவரோடு பேசுதல் தனிமையிற் சென்று இயற்கை வனப்புகளைப் பார்த்தானந்தித்தல் முதலியன நல்ல பொழுது போக்குக்குரிய வழிகளாகும்.

பலனான பொழுது போக்குகள்.

உர்க்கப்பாடுவதனால் மார்பு விசாலிக்கும் சுவாசாசயம், மிடறு முதலியன பலப்படும்; மிதமாக வார்த்தையாடுவதனால் அறிவு பெருகும்; சுகத்துக் கேதுவாகும். அதிகமாய் வசனிப்பதால் இரத்த தாதுவும் இரச தாதுவும் சுண்டும்; பித்தம் அதிகரிக்கும்; இவைகளின் பயனாகச் சலரோகம், கபரோகம் முதலியன உண்டாகவுங்கூடும். இயற்கை வனப்பைப் பார்த்தானந்தித்தலால் ஓரே கடவுளின் ஒப்புயர்வில்லாத செயல்கள் நினைவிற்குவரும். அதனால் நல்ல வாழ்வு வாழ மனமுண்டாகும்.

அறிவை ஈட்டுதற்கு வழி.

மாலைக்காலத்தில் கடவுட் தியானஞ் செய்து கடவுள் பக்தி, அடியார் பக்தி, தேச பக்தி புகட்டத்தக்க நல்ல புத்தகங்களையும் அறிவுக்குரிய ஞான நூல்களையும் வாசித்து அல்லது வாசிக்கக் கேட்டு, அவற்றின் பொருளை உணர்ந்து தேறுதல் நன்று. தீயவழியிற் செலுத்தும் நாவல்களும் பிறபுத்தகங்களும் விரும்பத்தகாதன.

நித்திரை.

இரவு எட்டு மணிக்குமேல் போசனஞ் செய்து, உண்ட உணவு கொஞ்சம் சீரணமானதும் நித்திரை செய்தல் வேண்டும். நித்திரைக் காலத்தில் சீரணக் கருவிகளின் உற்சாகங் குறைந்திருத்தலால் போசனமானவுடன் நித்திரை செய்தல் சீரணக் கோளாறுகளை விளைவிக்கும். ஆதலால் இப்பழக்கம் இல்லாதிருத்தல் வேண்டும். பின்சாம நித்திரையிலும் முன்சாம நித்திரையே சுகத்துக்குரியது. ஆதலால் இரவில் நெடு நேரம் கண் விழித்திருத்தலாகாது. இன்னும் நித்திரையைப்பற்றிய விவரம் உடலோம்பலிற் காண்க.

சுகத்துக்குரிய செயல்கள்.

வாரம் இருமுறை எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானஞ் செய்வதாலும் நாலு மாதத்துக்கு ஒரு முறை பேதி மருந்து சாப்பிடுவதாலும் ஆரோக்கியம் பெருகும். ‘‘வீறுசதுர் நாட்கொருக்கால் நெய் முழுக்கைத் தவிரோம்,’’ ‘‘அடர் நான்கு மாதத்திற் கோர் கால் பேதியுரை நுகர்வோம்’’, என்பனவற்றால் அவைகளின் அவசியம் உணரற்பாலது. கிழமைக்கு இரண்டொருமுறை வெந்நீர்ஸ்நானஞ் செய்வது நல்லதென மேனாட்டு ஆராய்ச்சிக்காரர் கூறுப. ‘‘எண்ணெய் பெறின் வெந்நீரிற் குளிப்போம்,’’ என்பதனாலும் வாரம் இருமுறை வெந்நீர் ஸ்நானம் வேண்டப்படுகிறதெனத் துணியலாம்.

சமுத்திர ஸ்நானம்.

கடல்நீர் களையை நீக்கிச் சரீரத்திற்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கக் கூடுமாதலால் சுகதேகிகள் கடல்நீரிற் குளிப்பது நல்லது. நீந்தத் தெரியாதவர்கள் பத்து நிமிஷத்திற்குமேல் தண்ணீரில் நிற்றலாகாது.

உபவாசம்.

மாதத்தில் இரண்டு நாள் உபவாசமிருத்தல் நன்று. உபவாசத்தினால் உண்ணும் உணவைச் சீரணிக்கச் செய்யும் சீவசக்தியானது சரீரத்தில் நோய் செய்யும் தேகத்திற்கன்னியமான சரக்குகளை நாசஞ் செய்வதில் உபயோகமாகும். அதனால் உடல் சுத்தியடையும்; நோயணுகாது; இளமை என்றுந் தாண்டவஞ்செய்யும்.

வெற்றிலை போடுதல்.

நம் நாட்டில் வெற்றிலை போடும் வழக்கம் உண்டு. இது சிறிதளவில் பாவிக்கப்படின் பசி தீபனம், மலசுத்தி, வாய்க்கு நல்ல மணம் முதலியவைகளைக் கொடுக்கும். அதிகமாய்ப் பாவிப்பதால் பாண்டு பல்லறனை முதலிய நோய்களையுண்டாக்கும். ஆசையால்

வெற்றிலை போடுவது ஒரு நாளில் காலை, உச்சி, மாலை என்னும் மூன்று வேளைகளுக்குமேல் போடுவதும் உளுத்த பாக்கு, அழுகிய வெற்றிலை முதலியவைகளை உபயோகித்தலும் உதவா. இளைஞர் வெற்றிலை போடலாகாது.

மதிமயக்கும் வஸ்துக்கள்.

கள், சாராயம், கஞ்சா, அபின், புகையிலை முதலிய லாகிரி வஸ்துக்களை உபயோகிப்பதனால், பகுத்தறிவு மயக்கம், கோபம், காமம், அகங்காரம் முதலிய துர்க்குணங்கள் உண்டாகும். அன்றியும் சரீரத்தில் நச்சுத்தன்மையை உண்டுபண்ணி நோய்செய்யும். ஆதலால் இவைகளை அறவே பழகாது விட்டு விடுதல் மிகவும் நன்று. இவைகளைப்பற்றிய சில குறிப்புகளைக் காற்று அத்தியாயத்திலும் உணவு அத்தியாயத்திலும் காணலாம். தீயோர் சேர்க்கையும் வெறுக்கப்படல் வேண்டும்.

உடலோம்பல்

உடலுக்கும் மனதுக்கும் உள்ள தொடர்பு.

உடலுக்கும் மனதுக்கும் நெருங்கிய சம்பந்தமுண்டு. உடலுறுதி பெற்றால்தான் மனத்தை ஒருவழிப்படுத்த முடியும். மனவுறுதியே வீடுபெறும் மார்க்கம். ஆதலால் மனவுறுதி யடைதற்கு உடலுறுதியும், உடலுறுதி யெய்தற்கு உடலோம்பலும் அவசியமாகின்றன. இதனாலன்றோ சுவாமி விவேகானந்தரும் "வேதாந்த சிங்கம் ஊறு மட்டும் நாம் வேண்டுவது வலிமையே," 'கீதை படிப்பதைவிடக் காற் பந்துதைப்பது மேல்,'' எனக் கூறியிருக்கின்றனர்.

விளையாட்டின் பயன்.

விளையாட்டினால் உள்ளம் உளம் பெறும்; உணர்ச்சி வீறுகொண்டெழும்; எல்லாத் துறையிலும் முன்னேற்றம் ஏற்படும்; அடிமை உணர்ச்சி நீங்கும். ஆதலால் உடலுறுதிக் கனுகூலமான தேகப் பயிற்சி செய்தல் வேண்டும்.

தேகப் பயிற்சியின் நன்மை.

காலையில் கால் நடை, குதிரை ஏற்றம், ஒற்றைச் சுவட்டு வண்டியில் ஓடுதல் முதலிய பயிற்சிகள் செய்துகொண்டு வருவதால் தேகம் இறுகும்; பசியுண்டாகும்; வாதமும், சிலேற்பனமும், சூலைப்பிடிப்பும், மலபந்தமும் நீங்கும்.

பலவித தேகாப்பியாசங்களுள்ளும் கால் நடையே நோயாளர், விருத்தர் உட்பட எல்லோருக்கும் சிறந்த

கால் நடை. இயற்கையான தேகப் பயிற்சியாகும். இதனால் சுவாசக் கருவிகள் விரிவடையும், அடிவயிற்றுத் தசைநார் கெட்டிப்படும்; கைகால்களும் முதுகுப் பக்கத்துத் தசைநாரும் பலக்கும். நடக்கும் பொழுது இடுப்பிற் கை வைத்துக்கொண்டாயினும் கை கட்டிக்கொண்டாயினும் நடத்தல் கூடாது. கைகளை நன்றாய் வீசிக் கால் எட்டியவரையில் நீட்டி வைத்து நடத்தல் வேண்டும். இடையிடையே விலா எலும்புகளைப் பின்புறமாக நெரித்துப் பின் சாமானியமாக விடுதல் வேண்டும். நடக்கும் பொழுது களை ஏற்படின் சிறிது நேரம் நின்று ஆறிப் பின்பு நடத்தல் வேண்டும். மூன்று மைலுக்குக் குறையாமல் நடத்தல் நன்று.

நிமிர்ந்த நிலை. சரீரத்தின் அவயவங்கள் நன்கு தொழிற்படுதற்கும், அழகிற்கும் நிமிர்ந்த நிலை அனுகூலம் செய்வதால் நிற்கும் பொழுதும், வேலை செய்யும் பொழுதும், நடக்கும்பொழுதும், இருக்கும்பொழுதும், எப்பொழுதும் நிமிர்ந்தமைதல் வேண்டும். குனிந்த நிலையில் சுவாசக் கருவிகளின் தொழில் தடைபடுமாதலால் காலஞ் செல்லச் செல்ல நோய் ஏற்படும்; கிழத்தன்மை விரைவில் உண்டாகும். குனிந்த நிலையினும் நிமிர்ந்த நிலையில் அதிக் வேலை செய்யத்தக்கதாயிருக்கும்.

இருந்து செய்யும் வேலையிற் சோம்பல் நீங்க வழி. இருக்கும்பொழுது இடையிடையே கைகளிரண்டையும் இருக்குமிடத்திற் கேற்பக் கதிரையிலாயினும், தரையிலாயினும் ஊன்றித் தேகத்தின் பாரம் முழுதையும் கைகளில் பொறுக்கும்படி சிறிது நேரம் இருத்தல் வேண்டும். இப்படிச் செய்வதால் இருந்து செய்யும் வேலையினால் ஏற்படும் சோம்பல் தீர்ந்து நல்ல ஊக்கமுண்டாகும் கைகள் விலா முதலிய அவயவங்கள் பலக்கும்.

விவசாயம். கமத்தொழில் செய்தல் தேகத்துக்கு நல்ல அப்பியாசமும் வருமானத்திற்கு ஓர் வழியுமாகும். ஆதலால் எல்லோரும் வீட்டுக் கொல்லை வைத்து அதில் வேலை செய்தல் நன்று.

நீந்தற் பயிற்சி. நீந்துதல் குளிக்கிறதோடு சிறந்த தேகாப்பியாசமுமாகும். ஆனால் தண்ணீரில் அதிக நேரம் நிற்றலும், சுழிநீர், சேற்றுநீர், விரைவாய்ப் பாயும் நீர், அதிக ஆழமுள்ள நீர் முதலிய நிலையங்களில் நீந்துதலுமாகாது. காற் பந்தடித்தல், ரெனிஸ் அடித்தல் முதலியனவும் நல்ல தேகாப்பியாசங்களாகும்.

பெண்கள் வீட்டு வேலையைத்தாமே செய்து வருவரேல் அது அவர்களுக்குப் போதிய தேகாப்பியாசமாகும். நமது நாட்டில் ஏழைக்குடும்பங்களில் மாத்

திரமே பெண்கள் வேலை செய்கிறார்கள். ஏனையோர் வீட்டு வேலைகளைச் செய்வதுமில்லை; வேறுவகைத் தேகாப்பியாசங்கள் எடுப்பதுமில்லை; தமது நேரத்தை நித்திரைசெய்வதிலும், வீண் வார்த்தை ஆடுவதிலுமே அநேகமாய்க் கழிக்கின்றனர். இதனால் இவர்கள் பலவகை நோய்க் காளாகின்றனர். வீரப்புதல்வர்களைப் பெறவேண்டிய இவர்கள் நோய்க்காளாவரேல் பின் நாட்டு நிலைதான் எப்படி இருச்கும்!

பெண்களும் உடல் வளர்ச்சியும்.

மேனாட்டு மாதர்கள் இவ்விதமின்றித் தம் உடல் வளர்ச்சியில் மிகவும் கவனமெடுத்து வருகின்றனர். அவர்கள் நீந்துதல், ரெனிஸ் முதலிய பந்தாட்டங்கள் போன்ற தேகாப்பியாசங்கள் செய்து வருகின்றனர். நம் நாடுகளிலும் பண்டைக்காலத்தில் பந்தாடுதல் (ரெனிஸ் அல்ல) முதலிய தேகப் பயிற்சிகள் பெண்கள் செய்து வந்திருக்கின்றனராதலால் நம்நாட்டு ஐஸ்வரிய குடும்பப் பெண்மணிகள் இம்முறைகளைப் பின்பற்றல் நல்லது.

மேனாட்டு மாதர்களின் ஊக்கம்.

பரத நாட்டியம் முற்காலத்து இந்தியப்பெண்கள் அநேகரால் செய்யப்பட்டு வந்தது. இது இக்காலத்தில் தாசிகள் என்னும் ஒரு வகுப்பினரால்

மாத்திரம் கைக்கொள்ளப்பட்டு நளினமாக மாறிவிட்டது. ஆகையால் பரத நாட்டியத்தின் உட்பொருளை உணர்ந்த பெண்கள் அதில் ஈடுபட்டு அதை மறுபடியும் உயிர் பெறச்செய்யலாம்.

பரத நாட்டியம்.

சுவாசமே நமது உயிர். ஆதலால் நாள்தோறும் சிறிது நேரமாயினும் சுவாசப்பயிற்சி செய்து வருதல் மிகவும் நல்லது. இதனால் பழைய கரிமல வாயுவும் சுவாசப்பையிலுள்ள மற்றும் அசுத்தங்களும் வெளியே செல்லும்; சுவாசப்பை விரிவடையும். நெஞ்சு ஒடுங்கி யிருத்தல், சுவாசகாசநோய்கள், தலையிடி, தடிமன் முதலிய எல்லா நோய்களும் தீரும். இரத்தம் சரீரம் முழுதும் நன்றாய்ப்பரவும்; சரீரம் சுத்தியாகும்; சோம்பலும் மயக்கமும் போகும்; சுறுசுறுப்புண்டாகும்; ஆயுள் விர்த்தியாகும்.

சுவாசப் பயிற்சியின் நன்மை.

சுவாசாப்பியாசம் செய்யுங்கால் வெளியான இடத்தில் சென்று சுவாசம் உந்திவரை பரவத்தக்கதாய் நிமிர்ந்து நின்று வேண்டியவளவு சுவாசம் மூக்கினாலே உட்கொண்டு சிறிதுநேரம் வைத்திருந்து மெல்லமெல்ல விடுதல் வேண்டும். இவ்வண்ணம் பத்துமுறை செய்தால் போதுமானது. மூச்சை அளவுக்கு அதிகம் அடக்குதல் கூடாது, அதனால் சுவாசப்பையிலுள்ள நுண்ணிய இரத்தக்குழாய்கள்

சுவாசப் பயிற்சி செய்யும் முறை.

சேதப்பட்டுச் சுவாச நோய்களுண்டாகும்; கண்விழி பிதுங்கி வரும்; கீல் வாயு உண்டாகும். ஆகையால் சுவாசாப்பியாசஞ் செய்வதில் எச்சரிக்கையாயிருத்தல் வேண்டும்.

தியான காலங்களில் சைவ சமயிகளால் செய்யப்படும் பிராணாயாமமும் சிறந்த சுவாசப்பயிற்சியாகும். இக்காலத்தில் அநேகர் அதன் குணத்தை அறியாமல் மூக்கை மாத்திரம் கையினால் பிடித்துக் கொள்கின்றனர்.

பிராணாயாமம்.

பிராணாயாமம் செய்யும் வேளையில் பத்மாசனமிட்டிருந்துகொண்டு இடது மூக்கினால் காற்றை நாலு மாத்திரையில் உறிஞ்சிப் பதினாறு மாத்திரைக்கு அடக்கி எட்டு மாத்திரையில் வெளிவிடவேண்டும். மறுபடி வலது மூக்கினாலும் இவ்விதமே செய்தல்வேண்டும். இப்படி ஐந்து முறை மனத்தை ஒருவழிப்படுத்திச் செய்தாற் போதும்.

படுக்கையில் கைகால்களைக் கூடியவரை நீட்டிச் சிறிது புரளுவது நல்லது. இதுவும் ஒரு நல்ல தேகாப்பியாசமாகும்.

இயற்கையான ஓர் தேகாப்பியாசம்.

இதுவே மிருகங்களால் இயற்கையாகச் செய்யப்படுவது. சயனத்துக்குச் செல்லும்போது இப்படிச்செய்வதால் சரீரம் சிறிது களைகொள்ளும். நித்திரை வருவதற்கு இது அனுகூலமாயிருக்கும். காலையில் இப்படிச் செய்வதால் சோம்பல் நீங்கும். தேகத்திற் சுறுசுறுப்புண்டாகும்.

தேகாப்பியாசக் குறைவினால் சரீரத்திலுள்ள தசை நரம்பு முதலிய உறுப்புகள் கடினமாகின்றன. அதுவே கிழத் தன்மைக்குக் காரணமாகின்றது. ஆகையால் அனுதினமும் தேகாப்பியாசம் செய்தல் வேண்டும்.

உடல் வளர்ச்சிக்கு உணவு, தேகாப்பியாசம் முதலியன எங்ஙனம் அவசியமாகின்றதோ அங்ஙனமே உழைப்பாலிளைத்த உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஆறுதலைக்கொடுத்துப் புத்துயிர் அளிப்பதற்கு நித்திரையும் அவசியமாகின்றமையால் நித்திரைக்குப் பங்கம் வராமல் பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

இளைப்பாறுதலின் அவசியம்.

ஒருவர் நாளொன்றுக்கு ஆறு மணித்தியாலத்திற்குக் குறையாமலும், எட்டு மணி நேரத்துக்கு அதிகப்படாமலும் நித்திரை செய்தல் வேண்டும். இந்தவிதி பாலர், நோயாளர், விருத்தர் முதலியவர்களுக்கு உரியதல்ல.

மிருகம் பட்சி முதலியன இராக்காலங்களில் இளைப்பாறுகின்றனவேயொழிய நித்திரை செய்யவில்லையென்றும், ஆதலால் நாமும் நித்திரை செய்யத் தேவையில்லை, உடம்பின் களைதீர இளைப்பாறினாற் போதும் என்று சிலரும், நான்கு மணித்தியால நித்திரையே போதுமெனச் சிலரும், கருதுகின்றனர்.

நித்திரையைப் பற்றிய கருத்துக்கள்.

இவை நமது அனுபவத்தில் தேர்ந்தனவல்லவாதலால் இவைப்பற்றிச் சொல்வதற்கொன்றுமில்லை.

சயனத்திற் கவனிக்கத் தக்கவை.

நில மட்டத்தில் அசுத்தக்காற்று வீசுவதால் கட்டிலின் மீது தம் கழுத்தளவு உயரமான இலவம் பஞ்சாலாய தலையணையில் வடக்கொழிந்த திக்குகளொன்றில் தலைவைத்து இலகுவில் நித்திரை வரத்தக்க நிலையில் ஒரு மனத்துடன் கடவுளைத் தியானித்த வண்ணம் சயனித்தல் நன்று. காற்று அத்தியாயத்தில் சொல்லப்பட்ட சயன நிலையும் கவனிக்கத்தக்கது. இங்ஙனம் செய்வதால் நித்திரை இலகுவாய் வரும்.

நித்திரை குழம்புவதால் நேரும் தீங்கு.

இரவில் நித்திரை குழம்பினால் சித்த மயக்கம், மந்தம் முதலிய வியாதிகள் உண்டாகும். பகல் நித்திரையினால் தேகத்தில் உஷ்ண நோய்கள் உண்டாகும்; உடம்பு மெலியும்; இன்னும் பதினெட்டுவகையான வாத ரோகங்களும் வரத்தக்கதாயுமிருக்கும். நித்திரை வருமுன் சயனத்துக்குப் போவதால் மனம் ஒரு நிலையில் நில்லாமல் துர்யோசனைகளிற் செல்லும். அதனால் நித்திரை பங்கப்படும். ஆகையால் நித்திரை வந்தபின் சயனத்துக்குச் செல்லுதல் வேண்டும்.

சரீரத்தில் உண்டாகும் மாறுபாடுகளினால் பின்னால் ஏற்படக்கூடிய நோய்களை முன்னரே எமக்கறிவிக்கும் இயற்கையின் தூதுவனாய்த் தலையிடியிருத்த

லினால், தலையிடியைப்பற்றி இங்கு சில கூறுவது அவசியமாகும்.

தலையிடி இயற்கையின் தூதுவன்.

தலையிடி ஒரு தனிப்பட்ட வருத்தமன்று. ஆதலால் அதை ஒரு போதும் அசட்டை செய்யலாகாது. நம்மிலநேகர் அடிக்கடி தலையிடியால் வருந்துகின்றனரெனினும் அதைப் பற்றிப் போதியபடி கவனிக்கின்றாரில்லை. தலையிடியுண்டாகும்போது அஸ்பெறின் (Asperin) முதலிய நஞ்சு மருந்துகளினால் அவ்வேளை மாத்திரம் அதன் உபாதியினின்றும் விலகிக்கொள்ள முயல்கின்றனரேயொழிய அதன் காரணத்தை யூகித்து அதைத் தடுப்பதற்கு எத்தனிக்கின்றிலர்.

தலையிடிக்கு முக்கிய காரணங்களாயிருப்பன :— அசீரணம், மலச்சிக்கல், தேகாப்பியாசக்குறைவு, நல்ல பொழுதுபோக்கின்றி ஓரிடத்திலேயே அடைபட்டிருத்தல், மூளைக்கும் கண்களுக்கும் அதிகமான வேலை, வெய்யிலின் தாக்கம், கெட்டுப்போன பக்ஷணங்களை உட்கொள்ளுதல், கோப்பி, தேநீர், புகையிலை, குடிவகை முதலியவைகளின் உபயோகத்தினால் தேகத்தில் நச்சுத்தன்மை உண்டு பட்டிருத்தல், மிதமிஞ்சிச் சம்போகஞ் செய்தல், வேகங்கொள்ளுதல் (Emotions) நரம்புப் பலவீனம், ஈரல், குண்டிக்காய், குடல், மூளை முதலிய உறுப்புக்களைப்பற்றியும், சலத்தைப்பற்றியும், வாதத்தைப்பற்றியுமுள்ள நீடித்த நோய்கள், சின்னம்மை, நெருப்புக்காய்ச்சல் முதலிய தொத்து நோய்கள்,

தடிமன், காய்ச்சல், வயிற்றுப்போக்கு முதலியனவாகும். ஆதலால் தலையிடியுண்டாகுமாகில் அது எதனாலேற்பட்டிருக்கலாமென்பதை யூகித்து அதற்கடுத்த பரிகாரந் தேடல் வேண்டும்.

தலையிடிக்குப் பரிகாரம்.

தேகாப்பியாசக் குறைவினாலும், நல்ல பொழுதுபோக்கின்றி ஓரிடத்திலேயே அடைபட்டிருத்தலினாலும் அசுத்தக் காற்றினாலும் உண்டாகுந் தலையிடி வெளியான இடங்களிற் சென்று உலாவி நல்ல காற்றைச் சுவாசிப்பதனால் தீரும். மூளையையும், கண்களையும் பற்றிய தலையிடிக்கு அதிகமான வெளிச்சமில்லாத அறையில் மன அமைதியுடன் கண்களை மூடிக்கொண்டு ஆறி இருப்பதோடு நெற்றியிலாயினும் கழுத்தைச்சுற்றியாயினும் தண்ணீர்ச்சீலை சுற்றி வைக்கப்படின் அது குணமடையும்.

குண்டிக்காய் நோயினாலும், தடிமனாலும், சலத்தைப்பற்றியும் உண்டாகும் தலையிடி தண்ணீர் அத்தியாயத்திற் சொல்லப்பட்டிருக்கும் வெந்நீர் ஸ்நானம், பாதஸ்நானம், நாபிஸ்நானம் முதலியவைகளினால் குறையும்.

கல்லீரலைப்பற்றிய தலையிடிக்கு அதிகநேரம் வெந்நீரிலும் தண்ணீரில் சொற்பநேரமுமாக மாறிமாறிப் பாதஸ்நானஞ் செய்வது நல்லது.

தலையில் வெந்நீர்ச்சீலை சுற்றிவைக்குங் காலங்களில் கண்களின்மேல் தண்ணீர்ச்சீலையிட்டு ஈரங் காயாமற் பார்த்துக்கொள்ளல்வேண்டும். தண்ணீர்ச் சீலையின் ஈரம் காய்ந்துபோகாமலிருப்பதற்காகத் தண்ணீர் தெளித்தலும் வெந்நீர்ச்சீலையின் சூடாறிப்போகாமல் வெந்நீர்ப் போத்தல்களை உபயோகிப்பதும் நல்லது.

கோப்பி, தேநீர், புகையிலை குடிவகை முதலியவைகளினுபயோகத்தினாலும், சம்போகமிகுதியினாலும், வேகங்கொள்வதினாலும் உண்டாகுந் தலையிடிக்கு அச்செயல்களிலிருந்து முற்றாய் விடுபட்டிருத்தல் நன்று.

தலையிடியில் பொதுவாகச் செய்யத் தக்கவை.

பொதுவாக எல்லாத்தலையிடிக்கும் முதலில் மலத்தை வெளிப்படுத்தல்வேண்டும். இதற்காகக் கடுமையான பேதிமருந்துகளை உபயோகித்தல் கூடாது. தேகத்துக்கும் மனதுக்கும் நல்லஆறுதலைக் கொடுத்தல்வேண்டும். நோய்க்குத் தக்கபடி மூன்று நாட்கள் தொடக்கம் ஏழுநாட்கள்வரையில் உபவாசமிருத்தல்வேண்டும். உபவாசமிருக்குங்காலத்தில் பழங்களின் இரசத்தில் தண்ணீர் கலந்து சாப்பிடலாம். நாட்பட்ட நோயாளர்களுக்கு ஒருமுறை உபவாசத்தினால்மாத்திரம் நோய் தீராது. ஆதலால் அப்படிப்பட்டவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் உபவாசமிருந்து பின் கவனமாய்

நடத்தல்வேண்டும்! தலையிடி உண்டாகிய மூன்று நாட்களுக்குள் அது குணமடைந்து வாராதிருப்பின் ஒரு சிறந்த வைத்தியனின் உதவியைத் தேடுதல் வேண்டும்.

தேகாப்பியாசமின்மையால் அடிவயிற்றுத் தசை நார்ப்பலம் குறைவதினாலும் ஆகாரக் கிரமங்களின்மையினாலும், வேறு பலகாரணங்களினாலும் இந்நாளில் பலர் மலச்சிக்கலால் வருந்துகின்றனர்

மலச்சிக்கலுக் குக் காரணம்

உடலோம்பலுக்கு மலச்சிக்கல் பெரும் இடர் விளைக்கின்றமையால் அதைப் பற்றிச்சிறிது கவனிப்பாம்.

மலச்சிக்கல் பலநோய்களை உண்டுபண்ணுசற்குக் காரணமாயிருத்தலால் அதனாலேற்படும் தீமையை உணராமல் அசட்டைபண்ணினருகல் தமக்குத்தாமே பாதகஞ்செய்வதாகும். நாம் உண்ணும்

மலச்சிக்கலால் வரும்தீங்கு

உணவு சீரணமாகித் தேகத்துக்கு வேண்டியனவற்றை எல்லாம் தேக வுறுப்புக்கள் கிரகித்துக் கொண்டதும் எஞ்சியபாகம் தேகத்திற் கன்னியமானதாகையால் அது குறித்தகாலத்தில் மலசலமாக வெளிப்படல் வேண்டும். அங்ஙனம் வெளிப்படாவிடில் அது வயிற்றில் சிக்கியிருந்து கெடுதலினால் விஷத்தன்மையான சிலசாரக்குண்டாகித் தேகத்தை நச்சுப்பண்ணிவிடும். ஆகலால் மலசலம் கிரமமாய் வெளிப்படுகின்றனவா வென்பது அவசியம் கவனிக்கப்படல்வேண்டும்.

மலச்சிக்கலின் குணங்களாவன:— காலை அல்லது காலை, மாலையாகிய இருவேளைக்குமேல் சிறுகச்சிறுக மலங்கழிதல், ஒரேதடவையில் நன்றாய் மலங்கழியாது சிறிதுபாகம் மலக்குடலில் தங்கியிருந்து உபாதிகொடுத்தல், சிறுகுடலிருந்து மலம் தாமதத்தில் வெளிப்படுதல், மலம்கழிக்கும்பொழுது தாமதமும் உபாதியுங்காணல் முதலியனவாம்.

மலச்சிக்கலின்குணங்கள்.

இதற்குப் பரிகாரமாக அடிக்கடி பேதிமருந்து சாப்பிடுவதும் பின் கவனமில்லாமல் நடப்பதும் புத்தியல்ல. தண்ணீரத்தியாயத்திற் சொல்லப்பட்ட தண்ணீர்ப் பிரயோகங்களினாலும் உணவு அத்தியாயத்தில் சொல்லப் பட்ட உணவு முறைகளினாலும் மலச் சிக்கலை விலக்கல்வேண்டும். அத்துடன் அடிவயிற்றுத் தசைநாரைக் கெட்டிப்படுத்தத் தக்க தேகப்பயிற்சிகளும் செய்தல்வேண்டும். மலத்தை வேண்டியகாலத்தில் கழிக்காமல் ஒருபோதும் அடக்கலாகாது. "இரண்டடக்கேல," "திண்ணமிரண்டுள்ளே சிக்கவடக்காமல்," என்பனவும் கவனிக்கத்தக்கன. மலங்கழிக்குங்காலத்தில் மூச்சைப்பிடித்துக்கொண்டிருப்பின் மலம் நன்றாய் கழிவதற்குத் தடையுண்டாகும். ஆதலினால் சாமானியமாக மூச்சு விட்டுக்கொண்டிருத்தல்வேண்டும். மலங் கழியப்போவதுபோல் உபாதி செய்துகொண்டிருந்தால், அவ்வுபாதி தீரும்

மலச்சிக்கலுக் குப்பரிகாரம்.

வரையும் பொறுமையுடனிருத்தல் நலம். ஒருநாளில் எப்படியும் இருமுறை அல்லது ஒருமுறையாயினும் மலங்கழிப்பதற்குத் தெண்டித்தல்வேண்டும்.

அடிவயிற்றுத் தசைநாரைக் கெட்டிசெய்து மலச்சிக்கலை நிவர்த்திசெய்யத்தக்க சில தேகப் பயிற்சிகள்:—

(1) காற் பெருவிரல்களில் நிதானமாய் நின்றுகொண்டு கைகளிரண்டையும் மேலே நன்றாய் உயர்த்தல்வேண்டும். பின்பு முழங்கால்களை முன்னுக்கு மடிக்காமல், அடிவயிற்றுத் தசைநாரை நெரித்தவண்ணமாய்ச் சரீரத்தை முற்பக்கம் வளைத்துக் கைகளிரண்டினாலும் தரையத் தொடத் தெண்டித்தல் வேண்டும். அதன்மேல் காற் பெருவிரலில் நின்றபடியே மேலே எழுதல்வேண்டும். இவ்விதம் சரீரம் களைக்கும்வரை செய்யலாம்.

(2) இடுப்பிற் கைகளிரண்டையும் வைத்துக்கொண்டு கால்களை இரண்டடிதூரத்தில் அகலவைத்து நிமிர்ந்து நிற்றல்வேண்டும். அதன்மேல் வலக்கையை மேலே வீசிக்கொண்டு முற்பக்கம் வளைந்து இடக்காற் பெருவிரலைத் தொடத் தெண்டித்தல்வேண்டும். பின்பு கையைப் பிற்புறமாய் வீசிக்கொண்டு மேலே எழுந்து இடக்கையால் வலக்காற்பெருவிரலைத் தொடத் தெண்டித்தல் வேண்டும். இவ்விதம் மாறிமாறிச் சரீரம் களைக்கும்வரை செய்தல்வேண்டும்.

(3) நிமிர்ந்து நின்றுகொண்டு உள்ளங்கையினால் அடிவயிற்றுத் தசைநாரைப் பலமாய் அழுத்தல் வேண்டும். இவ்விதம் செய்யுங் காலத்தில் கையை இடம் பெயராமற் பார்த்துக்கொள்வதவசியம்.

(4) குந்தியிருந்து இடுப்பிற் கைகளை வைத்துக்கொண்டு இடப்பக்கமும் வலப்பக்கமும் மாறி மாறிக் கூடிய வரை சரிதல் வேண்டும். சரீரம் களைக்கும் வரை இவ்விதஞ் செய்தல் நன்று.

(5) குந்தியிருந்து முழங்கால்களையும் முழங்கைகளையும் தரையில் ஊன்றி மார்பு முழங்கால்களிற் பொருந்தத்தக்கதாய்ப் பதுங்கியிருத்தல் வேண்டும். இவ்விதம் செய்யும் பொழுது அடிவயிற்றுத் தசைநாரை நெரித்துக்கொண்டிருத்தல்வேண்டும். பின்பு நெரித்துக் கொண்டிருப்பதைத் தளர்த்தி நிமிர்ந்திருத்தல்வேண்டும். இப்படிப் பலமுறை செய்தல் வேண்டும்.

(6) மல்லாந்து முதுகிற் படுத்துக்கொண்டு கைகளை மடித்துவிரல்களைப் பிடரியில் அணைத்துக்கொள்ளல் வேண்டும். பின்பு, கால்களை மேலெழுப்பாமல் அரைக்குமேல் சரீரத்தை எழுப்பி முற்பக்கம் வளைந்து மோவாயால் முழங்கால்களைத் தொடத் தெண்டித்தல்வேண்டும். இவ்விதம் சரீரம் களைக்கும்வரை செய்யலாம்.

தேகப் பயிற்சிகள் செய்ய வேண்டிய முறை.

இப்பயிற்சிகள் ஒன்றோ பலவோ நாள்தோறும் செய்யப்படலாம். தொடக்கத்திற் குறைவாகவும், காலத்தில் அவை கூடுதலாகவும் செய்யப்பட்டு வரல் வேண்டும். எந்தப் பயிற்சியையும் சரீரத்திற்கு வருத்தத்தைக் கொடுக்கத்தக்கதாய் அதிக பலமாயாயினும் தேவைக்கு மிஞ்சிய அளவிலாயினும் செய்தல் கூடாது.

சம்போகத்தைப் பற்றிக் கவனிக்க வேண்டியவை.

நாம் செய்யும் எல்லாத் தொழில்களைப் பார்க்கினும் சம்போகஞ் செய்கையிலேயே நமது சீவ சக்தி அதிகமாகச் செலவழிகின்றது. இது பற்றியே, "ஒன்றை விடேல்", "பெண்ணின் பால் ஒன்றைப் பெருக்காமல்", "விந்து விட்டார் நொந்து கெட்டார்", "பெண்கடமை திங்களிற் கோர்காலன்றி மருவோம்" எனப் பெரியாரும் கூறியிருக்கின்றனர். ஆதலால் மேலே சொல்லப்பட்ட அமிர்த வாக்கியங்களைச் சிந்தித்துப் புத்திரோற்பத்தி ஒழிந்த காமநுகர்ச்சிகளில் நமது வீரியத்தைச் செலவிடலாகாது. இவ்விதம் செய்யாமல் மனம்போன போக்கில் நடந்தால் இயற்கை தண்டிக்கக் காத்திருக்கின்றது. அற்ப சுகம் பின்னால் பெருங் கவலைக்கிடமாகக்கூடும். ஆகையால் நமது நடைப் பிழையினால் நம்மை நோய் சாராமல் மனதைக் கட்டுப்படுத்திப் "புலனைந்தும் வென்றான்றன் வீரமே வீரம்"

என்னும் ஔவை சொற்கேற்ப வீரராய்த் திகழல் வேண்டும்.

உடல் வளர்ச்சிக்குத் தொற்று நோய்களும் இடர் புரிவன வாதலால் அவைகளைப்பற்றி எச்சரிக்கையாயிருத்தல் வேண்டும். தொற்று நோய்களைப் பற்றித் தனித்தனியே இங்கு கூறப்புகின் ஒவ்வொன்றுக்கே பல பக்கங்கள் வேண்டுமாதலால் அவைகளைப்பற்றி இங்கே விவரமாய்க் கூறவில்லை. தொற்று நோய்கள் நோய்க்கிருமிகளின் மூலம் காற்றுடனும், தண்ணீருடனும், உணவுகளுடனும் சேர்ந்தும், தெள்ளு, கொசு, மற்றும் விஷ செந்துக்கள் மூலமும் நம்மை அணுகுவதால்,

தொற்று நோயைத் தொலைக் கவழி.

காற்றுக் கெடாமல் பார்த்துக் கொள்வதும், சுத்தமான தண்ணீர் பாவிப்பதும், ஐயப்படத்தக்க உணவுகளை விலக்குவதும், விஷக்கிருமிகளும், கொசுக்களும் வசிப்பதற்கு இடமில்லாமல் நம்மையும், நாமிருக்குமிடங்களையும் சுத்தமாய் வைத்திருத்தலும் தொற்று நோய்களினின்றும் விலகுவதற்குரிய மார்க்கங்களாகும். தொற்று நோயுள்ளவர்களை நோய் தீரும் வரை பிரத்தியேகமான விடத்தில் வைத்துப் பார்ப்பதால் நோய் பரவுவதைக் குறைக்கலாம்.

தெள்ளுகள் எலிகளில் அதிகமாயிருக்கின்றன. தெள்ளின் மூலமே கட்டி நோய் பரவுகின்றது. எலிகள் வீட்டில் குடி கொள்ளாமல் பார்த்துக்கொள்வதால்

கட்டி நோய் பரவும் மார்க்கம்.

தெள்ளு வீட்டில் வசிப்பதைக் குறைக்கலாம். நம்முன்னோர் எலிகள் வீட்டில் குடிகொள்ளாமல் தடுப்பதற்கே பூனைகளை வளர்த்து வந்திருக்கின்றனர். "பூனைக்குச் சோறு போடுவது புண்ணியம்", என்று கூறுவதும் இந்நோக்கம் பற்றியே யாகும்.

எப்பொழுதும் தலையைக் குளிர்மையாயும், கால்களைச் சூடாயும், மனதைத் திருப்தியாயும் சந்தோஷமாயும் வைத்திருத்தல் நன்று. தலையிலும் கால்களிலும் வேறு எந்த உறுப்புக்களிலும்பார்க்க அதிகமான நுண்ணிய துவாரங்களிருத்தலால் அவைகளை அழுக்கடையாமல் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும்.

தலை கால்களைப்பற்றிய கவனிப்பு.

கால்களை அடிக்கடி ஈரமாக்கி ஈரஞ்சுவறவிடில் தடிமன் உண்டாகும். தடிமன் கவலையீனமாய் விடப்படின் சுவாசம் உண்டாகும். தலையிற் சூடுண்டாவதால் மூளைக்கொதிப்பும் சித்தப்பிரமையும் நித்திரையின்மையும் வேறு பலநோய்களுமுண்டாகும்.

விசனம் (Worry), அற்பகாரணத்துக்காக வேகங்கொண்டு முகஞ் சிவப்பது (Flush), கால், கை முதலிய உறுப்புகளைப் படுக்கை முதலிய விடங்களில் தேவையில்லாமல் ஆட்டுதல் போலுஞ் செயல்களினால் நமது சீவசக்தி (Energy) வீணில் செலவழியும். ஆகையால்

உடல் வளர்ச்சிகுன்றும். இதுபற்றியே பெருமூச்சு

விசனம் முதலியவைகளினால் விளையும் கேடு.

(Sigh), படுக்கையிற் காலாட்டுதல், சிந்திய முகம் என்பவை தரித்திரக் குறிகள் என்று நம் முன்னோர் கூறியிருக்கின்றனர். இவைகள் தற்காலத்து உடல் வளர்ச்சி அறிஞர்களாலும் ஒத்துக் கொள்ளப்படுகின்றன. ஆகையால் உடல் வளர்ச்சியை நாடுபவர் இவ்வித துர்ப்பழக்கங்கள் இல்லாதவராயிருத்தல் வேண்டும்.

முடிவுரை

ஆரோக்கிய வாழ்வினால் அடையும் நன்மை.

தவம் இயற்றுதற்கும் தேகபலம் வேண்டும். சரீரசுகம் இல்லையேயாயின் இவ்வுலகத்தில் எதையும் சரியான முறையில் அனுபவிக்க இயலாது. சுகமில்லாத ஒருவன் தனக்கும் பிறர்க்கும் சுமையாயிருக்க நேரிடும். ஆகையால் ஆரோக்கிய வாழ்வில் எல்லோரும் கண்ணும் கருத்துமாய் இருத்தல் வேண்டும்.

நோயணுகா நெறி நின்றொழுகுவதன் பயன்.

சரீர சுகத்தினால் சந்தோஷமும், அதனால் நன்முயற்சிக்குரிய ஊக்கமும், அதன் பயனாய்ப் பொருட்பேறும் உண்டாம். பொருள், கல்விகற்று அறிவு பெறுதற்கு ஏதுவாயிருக்கும். அறிவினால் ஆன்மலாபம் கைகூடும்; ஆன்மலாபமே நாம் எடுத்த பிறவியின் பெரும் பாக்கியம். நியமமில்லா வாழ்வினால் இவைகளில் எதையும் நன்கனுபவிக்க வியலாதாகையால், நோயணுகா நெறியில் நின்றொழுகி இவைகளை இயன்றமட்டுமனுபவிப்போமாக.

சுபம்! சுபம்!! சுபம்!!!

முற்றிற்று.

பிழை திருத்தம்.

பக்கம்.	வரி.	பிழை.	திருத்தம்.
2	12	விரோதிகளாககிக்	விரோதிகளாகிக்
2	16	அணிகிய	அணுகிய
4	1	தேசங்களிளெல்லாம்	தேசங்களிலெல்லாம்
12	21	மனுஷசஞ்ரம்	மனுஷசஞ்சாரம்
14	4	இப்பழக்த்துக்	இப்பழக்கத்தக்
22		மூழ்கின்	மூழ்க்கின்
23		தேய்பதின்	தேய்ப்பதின்
26		கிருமிகளேபோக்கவழி	கிருமிகளைப்போக்கவழி
47	8	வேர்க்கடலே	சோயாபீன்
52	1	நார்ப்பொருள் —	நார்ப்பொருள் 0.6
52	3	தண்ணீர் 10.06	தண்ணீர் 16.06
61	11	சரக்குகளேர	சரக்குகளைக்
61	17	நீராக்கரம்	நீராகாரம்
63	16	சமான்கள்	சாமான்கள்
66	21	ஆமாசயத்தின்று	ஆமாசயத்தினின்று
68	8 & 17	குறைந்அளவு	குறைந்தஅளவு
100	12	தரைய	தரையை